ریکویری کیرنل (Recovery Kernel)

آپ کو سمجھنے میں مدد کرنا

ریکوری کیرنل ایک جامعہ محور ہر کم کی طرح کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکشاف اور ریکوری کے لیے سمجھا میں لائتا ہے. یہ آپ کو ایک امن اور حمایتی محیط میں سفر شروع کرنے میں مدد کرتا ہے، جہاں آپ اپنے ریکوری کے لیے ضروری گام لسکتے ہیں.

اس کا مقصد:
- آپ کو خود کو سمجھانا اور ریکوری کے لیے ابزار پیدا کرنا.
- آپ کی سفر میں معاشرتی حمایت اور قوت پیدا کرنا.
- ریکوری کے لیے قابل اجرا استراتژیوں کو لگاتار کرنا.
- آپ کی سلامتی اور خوشی کے لیے مسؤولیت نہیں بلکہ خود ایمکانات کو بھی پذیرنا.

کیفیتی ویژگیں:
- **حمایتی محیط:** یہ فریم ورک آپ کی احساسات اور نیازات کا احترام کرتا ہے، اور آپ کو بدون کوئی قضاوت راحت حس کرنے میں مدد کرتا ہے.

- ** مجتمع محور:** ریکوری کیرنل لوگوں کو ایک دوسرے سے جھٹکے اور سمجھا میں لائتا ہے، جو ریکوری کے لیے ایک قوی شبکه بناتا ہے.
- **قابل دسترس:** یہ ابزار تمام کس کے لیے ہے جو کمک چا

جلسہ فعالیت کتابخانه

مقصد:
ایک محفل کا انتظام جو افراد کو ایک ساتھ ملنے اور ان کی سفر میں مدد کرنے کی اجازت دیتا ہے، طوری کہ وہ اپنی اعتیاد کے چالشوں سے نکل کر سکتے ہیں اور صحت و انعکاس کا راستے پیدا کر سکتے ہیں.

فعالیتوں کا انتخاب:
1. **مقدماتی جلسہ:**
   - آپ کی سفر کا استقبال کرینے کے لیے ایک گرم اور مشورے دے وہ محفل شروع کریں.
   - اعتیاد کے مختلف اشکال، ان کے اثرات اور صحت میں اپنے قیام کا اشارے دیں.

2. **شاریح مناظر:**
   - اعتیاد کے چالشوں پر مناظر کا انتظام دے، جیسے ہمیشے موجود حمایت شبکه، رازداری، اور درمان کی دستاوب.
   - شرکت کنندگان کو مختلف سناریوں میں کیا کرنا ہے، اور ان کے تجارب کو اشتراک کرنے کا فرصے دے.

3. **گروه بحث:**
   - کوچک گروهوں میں تقسیم کریں اور موضوعات جیسے "درمان کا مسیر"، "راجی پیدا کرنا"، یا "آپکی سفر میں میلی چالشن" پر بحث کریں.
   - هر گروه کو اپنے نتیجے سمجھا اور کل محفل کے ساتھ اشتراک دیا.

4. **مهارت آموزی جلسہ:**
   - مفید مهارتوں کا آموزش دیں، جیسے استرس مدیریت،

عقلانی تفکر، یا ارتباطی تکنیکن.
عملی تمرینات اور مثال شامل کریں تا شرکت کنندگان ی -

 # ۵۰ فعالیت کے لیے جو ہمیشہ طاقت، ثبات، تعلق اور بدلاوٹ کے لیے

میں ملاقاتوں میں استعمال کرنے کے لئے طراحی کی گئی ہیں، جو افراد کو (Recovery Kernel) یہ فعالیتن ڈیال طاقت، ثبات، تعلق اور بدلاوٹ کا تجربہ کارا دیتی ہیں:

*1. **تنا میں تناسمنا کا تمرین** - 5 دقیق تک کیا جائے، مثلاً یوگا یا پیلاتس کے سادہ اسنا.*
*2. **پانی پیو** - ۱ لیتر پانی کا استھلاک کرکے بدلاوٹ شروع کریں.*
*3. **شادی کا لحظہ** - اپنی زندگی میں ایک مثبت یاد کا ذکر کریں اور اس کا شکریہ ادا کریں.*
*4. **سچائی کا کاڑا** - دوستان یا عائلیات کے ساتھ چای یا قہوہ کی ایک جلسہ ترتیب دیں.*
*5. **طبیعت میں قدم** - ۱۵ دقیقہ کا سپیڈ واک، پارک میں وقت بسر کارنے یا گھر کے اطراف کا چلنا.*
*6. **اپنی - موسیقی سمجھو** موسیقی سمجھ کر اپنی احساسات کو ارتقاء دیں۔ ندید.*
*7. **کتاب پڑھایو** - ۱۰ صفحہ کا ایک کتاب، جس میں آپ دلچسپی پیدا کرتے ہیں.*
*8. **رنگیں کا استعمال** - نقاشی، کولر، یا ہاند کرافت کے ذریعہ رنگیں کا استعمال کرکے اپنے خلاقیت کو بڑھائیں.*

جلسہ کو کیون مقدر ہوا ہے کہ وہ منتقل ہو جائے:

- انعقاد جلسات کی محدودیتن: کچھ وقت و مکان انعقاد جلسات میں محدودیتن ہوتی ہیں، مثلاً فوری تعمیرات یا اجارتی مقر کے ک.**
- شرکت کنندگان کی دسترس پیداوارگی: اگر مهم شرکت کنندگان کو بار لے جانا ہو یا ان کی سفر کا زمانا محدود ہو، تو جلسہ کو تمل با تجاویز کرنا ضروری ہو جاتا ہے.**
- موضوع کی حساسیت: کچھ موضوعات محرمانہ یا حساس ہوتے ہیں جو خاص محیط میں بحث کے لیے مناسب ہوتے ہیں، جیسے کہ مشاورات یا درمان کی جلسیوں میں.**
- فوری ضرورت: کچھ شرایط ہوتی ہیں جو فوری توجه یا اقدام کا مطلب کرتے ہیں، جیسے کہ ایک بحران یا غیر منتظرہ رویداد.**
- جو بهتر تسهیلات: بہتر یا مناسب تر مقر یا تجهیزات کا دسترس حاصل ہون جلسہ کو موفق طور پر انجام د.**

دماغ 90 دقیقہ کے لئے ایک صندلی میں ثابت رہنے سے خوب طور پر سیکھنا نہیں سکتا یہ صرف میں (دماغ حاصل نوتروفیک عامل) BDNF یک نظر نہیں، بلکہ عصبی علم کا حقیقت ہے تحرک اضافہ کرتا ہے، جو عصبی پلاستیسیتی کا اصلی مکانیزم ہے نئی سماجی تعامل اکسیتوسین ریلیز کرتی ہے مشترک جسمانی فعالیت کو کاڈ رگولیشن پیداوار بناتا ہے — آرام شخص کا عصبی نظام قلق پر سرگرم شخص کے عصبی نظام کو فعلاً کم کرد سکتا ہے جب کہ ان کی مقربی میں ہون پر

ی ہیں، لیکن کیرنل کا ملاقات ہےآپ کی ملاقاتوں میں سیٹی ہوئی ملاقات ہوتی ہیں اور بات ک مختلف ہے یہ صرف ایک نشاط کے دلچسپی یا خوشی کے خاطر نہیں ہے (اگر بھی اغلب ہو)، بلکہ یہ ہمیشہ ایک فعال، هماهنگ اور کمی نوین بدنی میں مغز کی تغییر کا سرعت بڑھاتا ہے اس کتابخانه میں هر نشاط کو انتخاب کیا گیا ہے کیونکہ وہ ایک مستند نعوں عصبی اثر پیداوار کرتی ہیں - دوپامین، اکسٹوکین، اندروفین، جی بی ای فعال سازی، کورٹیزول کمی، یا وگال تن آگ میں اضافہ

 # جلسہ میں ٹیپ ہونے والا ٹیکست (Activity)

فاز 3 (پروتکل جلسہ) یا فازوں کے درمیان انتقالات میں، فاسیلیتر گھر کی انرژی کو دیکھ کر ایک مناسب ٹیکست چونے کی کوشش کرتا ہے:

- جنگیدار گھر کی لیے:** ہماری طاقت و تحرک کا ٹیکست، جیسے "چالش اور فاتح" یا "مہم وظیفوں کی ریس"، جو انچ تعلقات اور انگیزے کو بڑھاتا ہے.

- نگران یا چلکیدار گھر کی لیے:** ہم آرام و منظم ٹیکستوں پر تمرکز کرتے ہیں، جیسے "دھنھکا دوسرے ساتھ" یا "آرام سے کرنا وے چیزین لیست"، جو تنش کو کم کرتا ہے اور ان کی آسانے شرکت کا مطلب ہے.

یے ٹیکست صرف ابزار ہیں، نے کے کوئی ثابت کردار برنامہ. فاسیلیتر کو گھر کی ضروریات کو دیکھ کر ہمیشے مناسب انتخاب کرنا چاہیے.

یہ نئوروکیمیک طور پر کیا حاصل کرتا ہے:

- دو مغز کی مواد (نوروترانسمیتر) کا تعادل، جس سے احساس، خاطرات اور افکار کا نقل و تحول ہوتا ہے
- عصبی فیبرز کا ارتباط، جو مغز سے بھیگار ہوتے ہیں اور بدنی تحریکات کو منتقل کرتے ہیں
- مغزی انزیمات کا انتاج، جو سلولز کو پردازت کرتے ہیں اور نئورون (مغزی سلول) کی وظایف کو سہل بناتے ہیں

احت سے آپ کی لیے دسترس، قابل فہم اور مؤثر مدد کا یک مرکزی فریم ورک ہے "ریک ی کیرل" (Recovery Kernel). یہ ایک کامیونیتی ریک ی فاسیلیتیشن فریم ورک ہے جو آپ کو خودی ریکورڈ اور سمجھداری کی طرف لے جاتا ہے.

اس کا مقصد آپ کی ریکورڈ کے سفر میں آپ کو قیمتی مدد فراہم کرنا ہے، جو آپ کو اپنے مہارتوں اور طاقت کا استفاد کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک آپ کی خودی قدرت کا تعزیز کرتا ہے اور آپ کو ایک امن اور حمایتی محیط میں ریکورڈ کے لیے تدارک دیتا ہے.

ریک ی کیرل کے ہے ذریعے، آپ:

1. خودی انعکاس (Self-Reflection): اپنے تجارب، چالشوں اور موفقیتوں کو سمجھنے اور ہمیشے یاد رکھنے کا اعزاز کرتے ہوئے، آپ کی ریکورڈ کے سفر کو شکل دیتے ہیں.**
2. استرانژیوں کا

فعالیت کا نوع

- تعززی (Supportive): یہ انشائات ہیں جو فرد کو اپنی عادات، تفکر اور رفتار میں مثبت نے میں تبدیلی ل مدد کرتے ہیں.
- درمانی (Therapeutic): یہ انشائات ہیں جو ایک معالج یا مشاور کے تحت کیا جاتا ہے اور اپنے مریض کو انشیاء، تفکر اور عادات میں مدد کرتے ہیں.
- تعلیمی (Educational): یہ جلسات یا ورکشاپز ہیں جو معلومات اور فہم کو بڑھاتا ہیں، تاکے افراد اپنے حالات کا سماحتی سے مواجھے کر سکیں اور ان کا پوری طور پر درک کریں.
- اجتماعی (Social): یہ انشائات ہیں جو افراد کو ایک دوسرے سے ملنے، قائم کردار کرنے اور ایک ساتھ مہم موضوعات پر بحث کرنے میں مدد کرتے ہیں.
- ریاضتی (Recreational): یہ انشائات**

تفریح، خوشی اور سلامتی کے لیے ہیں جو افراد کو اپنے مریض یا مضطرب ذہن سے بچاؤں میں مدد کرتے ہیں۔	انتخاب (Choosing Strategies)**: مختلف مدد گاڑیوں اور تکنیکوں میں سے اونچے کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کاملیاں ہیں۔ 3. **حمایت کا نٹورک (Building Support Network)**: ایک قوی حمایتی نظام بنائیں جو آپ کو ریکورڈ کے دوران مدد اور مشورے فراہم کرتا ہے۔ 4	
جنگوں کے کام # (Activities) 1. ** خود کو جانتا ہو**: آپ کا جسم، ذہن اور روح کا ایک جامع فہم بنائیں۔ خودیابی کے طریقے سے آپ کے قوی اور ضعیف جانوروں کو جانتے ہوئے، اپنے محدودیتوں اور صلاحیتوں کو سمجھ سکتے ہیں۔ 2. ** :**ہدف بنائیں ایک واضح اور قابل دسترس ہدف کا انتخاب کریں جو آپ کو پُر کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کی انگیزے کا منبعی ہوگا اور آپ کو پیش کرنے میں مدد کرے گا۔ 3. ** ایک قوی شبکہ بنائیں**: مثبت اور پشتیبان افراد سے رشتوں کو بڑھائے، جو آپ کی سفر میں آپ کا ساتھی بن سکتے ہیں۔ یہ شبکہ آپ کو سخت وقت میں مدد اور مشورے فراہم کر سکیں گے۔ 4. ** خود کا مراقبت کریں**: سلامتی، فیتنسی اور عافیت کے لیے ایک منظم روتین بنائیں۔ کافی خواب، سالم غذا اور منتظم	عالی انرژی، تناوبی، اور ضروری ہونا کا احساس (Ustaad e enerji, tenawwi, aur zaroori hona ka hiss)	دوپامین کی بڑی ترین موج، آدرنالین اور تستوسترون؛ جنگجویان زندگی میں ہیں اور ان درگہ فعال ہیں۔

		تمرین آپ کی روانی سلامت میں مدد کر گا۔ 5. ** استعداد کا افرا م کریں**: نئی چیزوں سیکھنے اور اپنے مہارتوں کو بڑھانے کے لیے وقت نکالنے یے آپ کو خود کا استفاد کرنے اور زندگی میں نمثبت ترین تحول ل میں مدد کر گا۔ 6. ** مشارکت کریں**: اپ
گابا فعالیزیشن، پاراسیمپاتیک ریسپنس، اکسوتوکسین طریق ارتباط	ریتمیک، آرامش‌بخش، دقیق‌محور	نگرانی کے کام 1. ** آگاهی اور فهم:** نگرانی کا افسانا سمجھنے اور اس کے علل، علائم اور اثرات کا شناخت حاصل کرنا۔ 2. ** دعم گروپ:** ** ایک محفوظ اور غیر حکمی محیط میں لوگوں کے ساتھ جھمکنا، جو مشابه تجارب را پر ہی چل رہے ہیں۔ 3. ** مشاور:** ایک ** متخصص مشاور یا روانپزشک س ملنے کا فیصلے لنا، جو نگرانی کے پوری صورت کو سمجھ کر کامیاب راهوں پر راهنمایی کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ 4. ** ذاتی کیپ ہونے ** کا تمرین:** یوگا، مدیتیشن، یا تنفس تمرینات جیسے ذاتی کیپ ہونے کے تکنیکوں کو سیکھنا اور ان کا منظم طور پر استعمال کرنا۔ 5. **:فعال ر ن** منظم ورزش، نئی شوقوں کا استیعاب، اور محفوظ رہنے کے لئے اپنی روزمر زندگی میں مثبت نتغییرات ل 6. ** آسانوں کا تجاویز:** سمجھنے اور

چالش کرنے والے آسانوں کو ہمیشہ شامل نکنا، جس سے نگرانی کا افسانا بڑھتا ہے۔ 7. ** خواب کی عادات:** منظم خواب کا روتین قائم کرنا اور خواب کے وقت کو بہتر بنانے کے لئے استراتژیوں کو امتحان کرنا۔ 8. ** ** دیتا چننی:** نگرانی کو بدل کر کرنے والے فکروں کو		
ی کیرل: ایک ہے ریک # کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹیشن فریم ورک یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو اپنے ریکورڈ کا راستہ پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔. یہ فریم ورک "ریکورڈ کیرل (Recovery Kernel)" کا نام سے جانا جاتا ہے، جو ایک منظم اور حمایتی محیط بناتا ہے جو ریکورڈ کے لئے ضروری مراحل کو تعریف کرتا ہے۔. ## اس کا استعمال کیونہ: - ** ** حمایت کی بھر:** یہ فریم ورک افراد کو ایک سے آسان اور قابل دسترس طریقہ سے ریکورڈ کے لئے ضروری قدمین کا پ کرنے میں مدد کرتا ہے۔. - ** ** آسان درک:** مراحل سادہ اور واضح طور پر پیش کیا گیا ہے، جو کوئی ھم بہتر درک کر سکتا ہے۔. - ** ** مجتمعی ڈراو: یہ ابزار ایک حمایتی و محفوظ محیط بناتا ہے جو ریکورڈ کے لئے ضروری ہے۔. ## کیا شامل ہے ہے: 1. ** آگاھی اور شناخت:** ریکورڈ کا	میں مخلوط غرفوں میں ہونے والے پہلے ملاؤں، نامشخص طاقت کا احساس کرتا ہوں۔.	سرد و گرم فعال سازی؛ تمام انواع کے لیے قابل دسترس

معنا، علل اور پھاسوں کا فهم. 2. ** **محرک تعیین:** فرد کو اس بات کا اقرار کرنا کہ انہیں مدد چاہیں و انہیں کیا انتظار ہے. 3. ** **اهداف تنظیم:** قابل دسترس اور واقع بینا اهداف کا تعیین جو ریکورڈ کے لئے مہم ہیں. 4. **پشت		
# جھنک کا ہمیشہ طریقہ (Grounding Activities) جھنک کا ہمیشہ طریقہ، خاص طور پر گنگ یا آشفت شرایط میں، آپ کو استقرار اور کنترل کی احساس دیتا ہے یہ ان فعالیتوں کا مجموعہ ہے جو آپ کو حال کا تحکیر کرتے ہیں اور آپ کو آپ کے فکر اور بدنی احساسات کا انتظام دیتا ہے **جیب میں ہنسی (Sensory Grounding):** 1. ** آپکی آگہ موجود ان دیا ہے چیزوں پر کریں:** آپ کی چشمی نظر کو کوئی سافا یا سبزی، یا آپ کے پاس ہنسی رنگوں کا کچھ چیز انتخاب کریں 2. ** آپکی حس کا استعمال کریں:** مختلف تنائوں کو مضغ کریں، جیسے کوئی نما یا کاندی، یا آب کی سردی کو حس کریں 3. ** صداں کا استعمال کریں:** آرام و دلچسپ موسیقی سنیں، یا طبی جواؤں (مثل بارش کا صدا، دریا کا صوت) کا اسٹریم کریں **بدنی ہنسی (Physical	** کثیف اشتراک کے بعد، تبدیلیوں میں غلیان کے لحظہ** بہت کچھ کا اشتراک کرنے کے بعد، آپ میں ایک غلیان یا سردرگمی کی حس کا سمجھنا طبیعی ہے. یہ لحظات ہیں جس میں آپ کا ذهن و قلب هر دو طرف سے چل رہا ہوتا ہے، اور اس کی وجہ سے آپ کو کمی استراحت اور خود مراقبی کی ضرورت ہوتی ہے. یہاں کچھ استراتژیہ ہیں جو آپ کو یہ لحظات دستاوب کرنے میں مدد کر سکیں گے: 1. ** راحت کا تعلق بنانا:** خود کو وقت دیں اور آپ کے عاطفی احتیاجات پر فکر کریں. دکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کیا حس کر رہے ہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ یہ لحظہ بھی گزر جائے گی. 2. ** دوسرے سے مدد لینا:** کسی مقرب دوست یا خانوادہ کے عضو سے بات کریں جو آپ کو سمجھا اور حمایت کر سکہ. شاید وہ آپ کو انگیز کا ہےایک دوسرے ن نظارہ دے سکیں جس سے آپ کی نگرانی کم ہو جائے. 3. ** خود مراقبی کا عمل**	کورتیزول میں کمی، عصبی نظام ,ہڑکی عصبی کا فعال ہون کو ریست کرنا

Grounding):** 1. ** تناوں کو مضغ کریں:** آپ کی دستوں یا پھوڑوں کو مضغ کرکے ان کا فشار لائیں۔ 2. ** آپکی چھوٹی عضلات کو فعال کریں:** ہمیشہ کچھ کار کریں، جیسے کہ پھرڑنے اور رہنے سے شروعات کریں، یا کچھ سادہ کشش (سترن یا کمر) کرکے ان	کرنا:** کچھ وقت لیں اور کچھ آرام کاریں کریں جو آپ کو شانت کرتے ہیں، جیسے دھن، سمجھ، یا ایک سیاحت. یہ آپ کی	
# ارتباط کا اعزاز (Connection Activities) 1. ** آسانی میں محاورے (Facilitated Conversation):** ایک امن اور بدون قضاوت کے محیط میں، افراد کو اس بات پر صحبت کرنے کی اجازہ دیں کہ انہیں کیا ہاں اور انہیں کیا چاہیے. یہ ارتباط کا ایک قوی بنیاد بناتا ہے. 2. **مشارکتی فعالیت (Collaborative Activities):** مشترکے اهداف کے حوالے سے، افراد کو ایک ساتھ کار کرنے اور اس بات پر مشورے کرنے کی انگیزے دیں کہ کیا ہم اپنے تجربیات کو اشتراک میں لے سکتے ہیں. 3. **آگاهی کا انعکاس (Reflective Awareness):** افراد کو اپنی احساسات، افکار اور رفتیوں پر تفکر کرنے کی ترغیب کریں۔ یہ انہیں اپنے تجربیات کا تحلیل کرنے اور اس بات کا فهم کرنے میں مدد کرتا ہے کہ وہ کیا کار کرنا چاہتے ہیں. 4. **مکانیسم کا اعزاز (Enhancing	انزوا کے مسائل، پہل احیاء میں، اعتماد کا فیر کرنا **۱. انزوا کے مسائل:** - انزوا کو سمجھنے کا وقت لئے، آپ کی احساسات اور تجارب کو شناختا ہوں۔ - دوسرے لوگوں سے ارتباط برقرار کرنے کے لیے ایک امن فضای بنانا، جہاں آپ راحت احساس کرسکتے ہیں۔ - خود کی مراقبت کے اقدامات اتخاذ کریں، جیسے نئی عادتهن کو ادا کرنا اور خود کو چارج کرنا۔ **۲. پہل احیاء میں:** - آپ کی پیشرفت کا ہمیشہ ارزیابی کریں، کوچک قدموں کو بھی قابل تقدیر ہیں۔ - مثبت تفکر اور خود باکّی کے ابزار اتخاذ کریں، جس سے آپ اپنے ماضے سے سیکھے اور بہتر ہونے کی طرف پیش ہو سکتیں۔ - پوری تمیمنے کے ساتھ، خود کو زمانا دیا جائے تاکہ وہی ایک مقبول فرآیند ہو۔ **۳. اعتماد کا فیر کرنا:** - آپ کی زندگی میں صادق اور قابل اعتماد افراد کا انتخاب کریں، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔	اکسیتوسین، سماجی شناخت، میں کا انعکاس نورون فعال ہونے

Mechanisms):** ارتباط کی مختلف طریقوں کو ترویج کریں، جیسے کہ غیر کلامی سیگنلز، فعال گوش فرا جانا، اور غیر رسمی محاورے. یہ ارتباط کو بہتر و قوی بناتا ہے. 5. **اعتماد سازی (Building Trust):** ایک امن اور قابل اعتماد محیط کا نتیجہ، افراد میں اعتماد کی احساس پیدا کرتا ہے. یہ ارتباط کا ایک ضروری جزء ہے جو تعاون اور حمایت کو تسهیل کرتا ہے. 6. **	- ایک بھی بار پتہ ہونے پر، خود کو دوسروں پر اعتماد کرنے کے لیے وقت دیں اور اس کا تجربہ کریں۔ - اعتماد کا معاملہ تدریجی ہوتا ہے؛ آ	

ون ہ کیرل کا پورا (Recovery Kernel)

مقدمہ

یہ ایک سمجھا اور حمایتی فریم ورک ہے جو لوگوں کو اپنے ہمارے و درمان کے سفر میں مدد کرتا ہے. یہ ان کی خودی کمک کا ایک قدرتمند ابزار ہے جو انہیں اپنے ہمارے کا چلانے اور صحت کا پورا ہون سیکھاتا ہے.

قدم 1: خودی ارزیابی

- آپ کیا حس کرتے ہیں؟ اپنے احساسات، افکار اور بدنی علائم کو دیکھین.
- تجربہ ہے جو آپ کو یقین دیتا ہے کہ آپ میں تغییر لآ سکتے ہیں؟ کیا آپ کا کوئی پچھل
- اپنے ہمارے و درمان کے لیے ایک واضح ھدف قائم کریں.

قدم 2: حمایتی شبکہ بنائیں

- قابل اعتماد دوستان اور خانوادہ کا انتخاب کریں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں.
- یا دیگر همسان گروہ (NA) حمایت گروھوں میں شامیل ہوں، جیسے نارکوتیکس آنونیم.
- ایک مشاور یا درمانکار سے مل کر اپنے سفر کے بارے میں صحبت کریں.

قدم 3: استراتژیوں کو لگاتا ہونا

- اپنے ہمارے کے لیے ایک برنامہ بنائیں. شامل کریں روزانے روتین، استراحت تکنیکوں اور استرس مانکن روشوں میں.
- مثبت تف

پراناں کا طاقت - جنگجوی فعالیتے

1. شروعی تحرک:
- صبح کا وقت، آپ کا روز شروع ہو جاتا ہے. ایک قوی نما ہونے یا جوگل شامل کریں. یہ آپ کے لیے، 15-20 دقیقه کی تند د کا متابولیسم شروع کرے گا اور آپ کو ایک قوی بنیاد فراہم کرنے میں مدد کرے گا.

2. ٹیمرد چالش:
- آپ کے لئے ایک چالش تنظیم کریں، جیسے کہ 10 دقیقے کا غیر متوقف پرش یا 30 ثانیے کا پلوا. یہ آپ کی عضلات کو چالش دے گا اور انہیں قوی و منسجم بنائے گا.

3. جنگجوی تمرینات:
- کچھ کلاسیک جنگجوی تمرینات جیسے پکڑ، لگ، و چمکن شامل کریں. یہ نما آپ کی مرکزی قوت اور تعادل کو بڑھاں گا. 3 ست ہر تمرین کا، 10-15 تکرار، 2-3 دقیقه کا استراحت بین ستز انجام دیں.

4. کارڈیو انفجار:
- ایک شدید کارڈیو روتین کا انتخاب کریں جو آپ کو چالش دے. میں سے توصیہ 30 دقیقہ کی بی وقفہ دوچرخہ سواری یا شنا. یہ آپ کی قلب و عروق نظام کو قوی بنائے گا اور آپ کا کلی طاقت سطوح کو بڑھاں گا.

5. انعکاس ایک اپنے:
- تمرین کے بعد، کمی وقت لئ
شدت، تنافس، جاگاں، نوائیتی - وہ غرفہ جو ہوشیار ہونے کی ضرورت حس کرتے ہیں

Explanation:

* شدت (Intensitiy):* "شدت" in this context means a high level of energy, urgency, or pressure. It conveys the sense of something demanding attention and focus.
* تنافس (Competition):* Word-for-word translation would be "competition", but in a motivational context like this, "چل پڑنے کا معاشرے" (a race to rise) might sound more natural and encouraging in Urdu.
* جاگاں (Stake):* "جاگاں" means stakes or consequences. It emphasizes the importance of the outcome, what's at risk if things don't change.
* نوائیتی (Novelty):* This refers to something new and different. In this case, it suggests a fresh approach or perspective that can help "wake up" the room.

جکنگز کا گنتی ہیں
· من 3-5
· کوئی بھی جگہ
· طاقت: ہ بالا
پوری گروں ساتھ میں جمیع ٹھنکنگ جکز کرتے ہیں — لیکن انھیں 30 تک نئی ہونے کا حساب کرنا ہے، نہ کہ اپنی طرف بڑھانا. جب آپ صفر پہ رس ہو جاتے ہیں، ہر کسی کو ایک کلمہ کہنا ہوتا ہے کہ ان کی کیا احساس ہے.

ہم سب اٹھ کر اگے ہیں۔ فاسیلیتر کا فیصلہ ہوتا ہے: «ہم 30 جومپنگ ڈیکز کرنے جا رہے ہیں۔ ساتھ میں گنی کرتے ہوئے گنتی کا انتظار کریں۔ جب ہم صفر پہ رس ہو جائے، ہم ایک منظر میں رُک جائیں اور ایک وچ بھی ہم آراضہ سے بلند کرتے ہوئے بولیں۔» ساتھ میں گنی کریں اور منظر میں رُک جائیں۔ پھر تازگی سے چلتی ہوئی، ایک وچ ہر کس کے لیے:

یہ کیونکہ کار کرتے ہوئے فیزیکی تلاش کا مشترک ہونا گروپ میں نئورو کیمیا کو سنکرین بناتا ہے ٹیم کا حساب کرنا (میڈوت مین) ملایم اضطراری (دوپامین) بنانے میں مدد کرتا ہے جلان اور وچ (کلمہ) کا استعمال حرکت کے بعد فوری خود آگاھی کو فعال کرتا ہے، جس وقت کورتیزول میں تبدیلی ہوتی ہے

موسیقیالی چیرز - پوریوں کا ادار
· ۱۰-۸ دقیقہ
· خالی فضا کا احتیاج
· انرژی: ہ بہت زیادہ

یہ ایک کلاسیک موسیقی چیرز کا بازی ہے، لیکن گان کی وقفے ہونے پر کسی کا بھی خارج ہونے پر، انہیں سایدلاین میں نہیں بنایا جاتا — بلکہ انہیں ایک سوال کا جواب دینا پڑتا ہے۔

چار کے دور میں صندلیوں کو مرتب کریں (لوگوں سے ایک کم)۔ موسیقی چالائیں۔ چار کے دور میں قدم لیں یا گاڑی ہونے والوں کو چلائیں۔ موسیقی توقف کی گئی تو، ہر کسی کو ایک صندلی پھر سے پھر پیدا کرنا ہے۔ فاسیلیتر کا ایک پرسش جواب دے (ہفتے میں ایک چیز جس نے توڑے ہوئی ر بازی میں واپس آ جائے۔ کسی خوشی دی" / "آج تو ٹُوڑی ہوئی ایک چیز کے بارے میں بگو")، ف نے بھی واقعاً گھر نہیں چھوڑا، بس پھر بھی بازی جاری رہتی ہے۔

کچھ کا کار کرنے کا تحریک دوپامین ریلیز کرتا ہے۔ سکوت کی ایمانداری کو ہتھل دینا، لیکن ایک کم مخاطرے، خوشی کے سیاق میں ہوتا ہے۔ اشتراک کرنا حالانک تھرے ٹراپی کے عواقب سے منفصل ہوتا ہے، لیکن اسے مزے کے طور پر مرتبط کیا جاتا ہے۔ کسی کو ناکا پنا یا شرمنگ ہونا نہیں ہوتا کیونکے کوئی بھی ناکام نہیں ہوتا۔

لپ ریس ہے · 5 من ہے · گلیاں میں یا بیرون پھر ترجیحی ہے · طاقت: ہ بہت زیادہ

ہر کوئی ایک بار ساختمان کے چھوٹے یا گالیوں میں دور پڑھا لے اور ویکی لے آئے۔ پہلے واپس آنے والے کو بعدی ملائش کا پروتکل موضوع چوننا ہوگا.

کچھ این طور ہی کار کریں: قیام ہو جائے۔ گاڑی میں یا گلیک (ہال) میں چلیا جائے۔ ایک دور بلوک دھ کریں۔ پہلے واپس آنے والے کو آگے کی ہفتے کا پروتکل ایک ہکا چرخ یا گلیک کے طول میں د مختصر لیست سے چونا ہوگا۔ سب مل کر واپس چلیا جائے.

میں دقائق میں ریلیز ہوتے ہیں۔ چونکی ہم ایک BDNF ایک حاد قلبی انفجار کے بعد، اندورفین اور آگا (آئند کے ہفتے کی موضوعی انتخاب کرنا) کو فعال کرتے ہیں، تو دوپامین کی انتظار بدون کوئی واقعی فشار ہوتی ہے۔ ساتھ میں واپس چلنے والا راستا طبیعی تفکیک اور هماهنگی ہے۔

دقیقہ · کوئی بھی جگہ · طاقت: ہ بہت 3-4 · چل چلتاچ زیادہ

گروہ ایمے ساتھ ٹھنکے کرتے ہیں، لیکن هر کسی نے اپنی رقم کا چلانا ہے۔ کسی کی بھی تعداد میں رقابتی کیا جاتا ہے، جو وے اپنا رقم پورا کرتے ہیں۔

ہم سب کے لیے ایک ٹیار کا چھوٹا ہونا ضروری ہے۔ ہر شخص اپنی واقعی تعداد (1 سے 50 تک) کو گھومتا ہوئا آپ کا تعداد بھی زبانی کرے۔ "گو" کے ساتھ، سب لوگوں کو اپنے تعداد کا انجام دینا ہے۔ تم سب تک پورا ہونے کے بعد، خیراں ہیں اور جو بھی آگے چلتا ہے وے تشویق ہوا۔ آخری لوگوں میں سے وے ایک اپلائس ہا گا جو کے آخری تک چلنا موفق ہوا ہوے۔

یہ کیونکے کام کرتا ہے: خود اعلامی چالش شرم کے احساس کو ختم کر دیتا ہے جس کا مقصد جسمی محدودیت ہے، اور اس کے ساتھ ہی چالش کے لیے ذریعے باقی رہتا ہے۔ وے شخص جو اب تک بھی چالش کو پورا کر رہا ہے، اس کے لئے تشویق اور سرور اپنی اکسیتون اور جماعت کی انسجام کو بڑھاتا ہے۔ تحیّن کا عمل اجتماعی پاداش مدار کو فعال کرتا ہے، جیسے کوئی بھی شفائی کے طور پر کچھ کہنا نہیں دیتا۔

نام کا پرتاب

- دقیقہ 5 ·
- چلے گھر (حلقه شکل فضائی) ·
- طاقت: ہ متوسط-بالا

دائرے میں ایک گول (یا کچھ پھلے سے طیار کیا ہوا کاغذ) کو کسی کے نام کے ساتھ فڑا دیں اور اس کا ذکر کرتے ہوئے بھی اپنے سامنے وکٹا کرنا. جب بازی پیش چلتے ہیں، طبقات شامل کریں.

کچھ این طور ہی کار کریں: ایک دور میں ایک دوسرے کا چھوٹا گروپ بنائیں. میسنجر شروع کرتا ر کسی دوسرے کا نام لئے اور ۔۔۔: کسی کا نام بگو اور اشیاء کو پڑھا دیجئے. وہ لوگ پڑھتا ۔۔، ف اسے پڑھا دیجئے.

دور 1: صرف نام ہی بگو.

دور 2: اس وقت جب تو اشیاء کو پڑھاتے ہو، اون کے بارے میں ایک شعر بھی شامل کریں (مثلاً "مارکوس - ثابت").

دور 3: ان کی تکنی یا نوعیت بھی شامل کریں (مثلاً "صوفیا - نگرانی کا ساتھی"). تازہ ریتم میں ر سے شروع چلائے رہیں. اگے اسے پھر سے شروع کریں؟ پچھلے 5 جگہ پر کف کی پرش کریں اور ف کریں.

یہ کیونکہ کام کرتا ۔۔: ناموں کو سیکھنا سماجی یادداشت مداری کو فعال کرتا ۔۔۔ مثبت کلمے کا اضافہ ایک قوی تقویت کا مکانیزم ۔۔ جو نئی ہویت کا برچمے لگانے میں مدد کرتا ۔۔ — سماجی شناخت کے ذریعے ہویت برچمے کا ایک سہول طریقے۔۔ خطا کا "پھر ہونے" وہ خوف سے بھیگار نہیں بلکے انہیں مفرح بناتا ۔۔۔

دو حقیقت ایک چالش ۔۔

- 10 دقیقہ ۔یں
- ۔ ۔۔ نشست یا قائم ہونے میں کیا جا سکتا
- متوسط :۔ طاقت

 # (دو حقیقت اور ایک جھوٹ (لیا ہوا مدرن اکسٹریم

:آپ کا مضمون یاد رکھنے کے لیے ایک بازی

*1. ** حقیقت ۱:** میں ایک وقت ہماری زندگی میں کچھ چالنشیوں (چالش) سے گزر نہیں جا سکتا، جس نے میرا (دنا،مثلاً، ایک ماراتن کا پوری د) قوت اور تحمل بڑھایا۔*

*2. ** حقیقت ۲:** میں ہمیشہ سمجھتا ہوں کہ ہر چالش کا ایک سیکھنے کا مقصد ہوتا ۔۔، جو میرا شخصیت بنانے میں مدد کرتا ۔۔۔ (مثلاً، کچھ نئی ہنری مہارت سیکھنا)*

*** لیا ہوا مدرن اکسٹریم:** آج کے دنیے میں، میرا ایک آرزے ۔۔ کہ میں ایک بار پارچمین کے بالاو پر ہوں اور دنیا کو کچھ نئی اور چالشناک کرنا چاہتا ہوں، جیسے کے ایک ماجراجویی سفر یا ایک نوین تجارتی کا شروع۔*

:ہم ایک جماعت کے طور پر یہ کرنا شروع کرتے ہیں

ہر شخص سہ چیزون کو کہتا ۔۔: دو حقیقی حقایق بارے اپنے خود، اور ایک "مدرن ٹرل" جو انہوں نے اب تک کا امتحان نہیں کیا ۔۔، پر انہوں نے کرنا چاہتا ۔۔. جماعت آنا کے سمجھتے ہیں کے جو ایک "وانت" ۔۔. شخص اپنے بارے میں اس رائیت کو افشا کرتا ۔۔، پھر وہ بہت کا دلیل دیتا ۔۔ کے وہ اس ٹرل کو کیون سنجنا چاہتا ۔۔.

یہ کیونکہ کار کرتا ۔۔: یہ 'چاہنا' کی افشاء کے ذریعے انتظار دوپامین سیکل کو فعال کرتا ۔۔. کوئی فشار کے. 'کیونکہ' کا سوال اغلب وہ چیز ۔۔۔گروپ قیاس ملائشی سماجی تعامل بناتا ۔۔ ب پڑھا جاتا ۔۔ جو مواد پیش کر رہی تھی - ایک خوشی، غیر درمانی سیاق میں.

دست رسانی کا تورنمنٹ

- 8 دقیقہ
- اپن اسپیس
- زیادہ ۔ بہت :انرژی

ہم سب نے دو لوگوں کا ایک نواع دست رسانی ۶۰ سیکنڈ میں اخترع کیا کر لیا۔ فیر بعد، آپ کسی نئی شخص کو پیدا کرتے ہیں اور اس کے ساتھ موجود دست رسانی کو ملایا جاتا ۔۔۔ یہ طرح کرتے رہیں گے تاکے جماعت میں ایک مضحک و غیر معمول دست رسانی بنایا جا سکے۔۔

دوں کا جفت بنائیں۔ 60 سیکنڈ میں ایک شریک کے ساتھ ایک دستبند اختریں (میں مشت محکم کرنے، چھپنے، چرکانے یا کچھ بھی شامل کر سکیں)۔ فیر ھر جفت دیگر سے مل کر اپنے دستبند کو کیسے بڑھایا جا سکتا ہے، اس طرح سے ایک مضحک دستبند زنجیر بنائیں تاکہ پوری گروں نے اسے کوشش کیا ہو یہ گھر گھر فروڑ ہوگا وہی خوب ہے۔

کیونکہ یہ کام کرتا ہے: دوسرے شخص کے ساتھ فیزیکی ھماھنگی کا ایک نوعل ایکس چاکنگ میں انعکاس نورونز اور پروپریوسپکٹیو سیرکیتز کو بھی فعال کرتا ہے۔ یہ ضروری فشل اصلا خندہ کو پیدا کرتا ہے جو اندورفینز کے سپیک (رشد) میں اضافے کرتا ہے۔ لمس (حتی مختصر، موافقت پر دست دینا) اکسیتین (اکسیتوسین) کو بھی فعال کرتا ہے۔ یہ وے لوگ کے لیے کام کرتا ہے جو احساسات کے بارے میں بات نہیں کر سکتے لیکن خندہ سے اپنے احساسوں کو بیان کر سکتے ہیں.

کیرل (Recovery Kernel) کا تعارف اور استعمال

مقدمہ

کیرل (ریکوری) یہ ایک مجتمعی ریکوڈ انکمپلکس ہے جو لوگوں کو اپنے ہمارے سے بچاوں اور ان کے اعادة (ی) میں مدد کرنے کا مقصد رکھتا ہے. یہ ایک منظم اور قدم بہ قدم گام ہے جو افراد کو اپنے اعادة کے راستے پر مہربانا اور سہول بناتا ہے.

کیرل کے مفاد:

1. **آگاهی اور قبولی:**
   - آپ کے اعادة کے لیے پہلے قدم، خود کو سمجھنے اور قبول کرنے کا ہے کہ آپ کیا گزر رہے ہیں.
   - اپنے اعادة کے لیے ایک دلچسپ سفر کا انتخاب کریں اور یقین بنائیں کہ آپ کو یہ حق ہے کہ آپ کا سامان و احترام سے تعامل کیا جائے.

2. **هدف تعیین کرنا:**
   - واضح اور قابل دسترس اهداف قائم کریں جو آپ کے اعادة کے لیے پہلے قدم ہیں.
   - مثلاً، "میں اپنے دوستان اور خانوادہ سے دور نہیں ہونگا" یا "میں ہفتی ہفت میں ایک مرن سے بچاؤگا."

3. **سپورٹ کا شبکہ بنائیں:**
   - ایک قوی سپورٹ ہونے کا تلاش کریں جو آپ کی مدد کرے، جیسے دوستان، خانوادہ، یا ایک

جھنک کا سامان (Grounding Techniques)

جھنک یا اضطراب کے وقت، آپ کو کچھ ہندسی ہڑدی ڈراکنے کی ضرورت ہوتی ہے جو آپ کو حال کا احساس دیتے ہیں اور آپ کو آرام کرنے میں مدد کرتے ہیں. یہ "جھنک کا سامان" کے تحت آئے ہیں:

1. ہڑدی چیزوں کو حس کنا (Sensing Activities)
- **آپنی ہڑدی حواس کو بھیگھا دیں:** آپ کے محسوسات کو بھیگھنے سے آپ حال کا پوری احساس کر سکتے ہیں. جمیع 5 حواس (دیکھنے، شننے، حس کرنے، گھرکنے اور ہمیشے) کو شامل کریں.
- **آپنی ہتھیار کا احساس کریں:** اگے آپ کے ہتھیار (جیسے آپنے ہاتھ، پہناوں یا کوئی چیز جو آپ کو بھرما ہو) کو لمس کریں اور ان کی نعمت و گرمی کو حس کریں.
- **محیط کا ملاحظے کریں:** اپنی محیط کا ملاحظے کریں - آپ کے سامنے والے رنگ، صدا، بوی، یا کوئی بھی چیز جو آپ کو بھرما ہو.

2. ہمیشہ کا ارتباط (Connecting Activities)

- کچھ محبوب کا کار کریں: اپنے لیے مہم**

ریتم، دقت، آرامش، ہم‌تنظیم — وہ غرفہ جو کھوڑنے کی ضرورت ہے

تنفس کا ہماھنگی
· منں 3-4
· بچے یا کوئی بھی فضا میں بن کر
· طاقت: ۱ کم

ر ھر فرد اک کلمے پُر گروں ساتھ ساتھ چھار چاند کے لیے ایک سوا کے ساتھ سانس میں تنفس کرتا ہے — ف کرتا ہے.

اربع گانے کے لیے بنیاد میں بھر جائیں - 4 گانے رکھیں - پھر 6 گانے تک بھر چھوڑ دیں. اپنے ساتھ چھار بار یہ کرنا، سکوت میں. آخری سانس کے بعد، غرفے میں چل جائیں اور ایک کلمے ہر کسی سے پوچھیں - تو کوئی توحید کا شرح نہیں دے.

یہ کیونکہ کار کرتا ہے: انسانوں کے درمیان سنکروناینز ہوئی سانسنگ نئی سطح پر فیزیولوژیکل کو-رگولیشن بناتی ہے - مجازا کے طور پر نہیں، بلکہ واقع میں. اکسےل-دومیننت برینگنگ نئے 60 سیکنڈوں میں واگوس نوروں کو فعال کرتا ہے. کہنے کا یہ کلمے بعد میں اپنی جسم کے آنکھی بنایے ہوئے حال کو کچھ ہتھا کار کرنے میں مدد کرتا ہے، جو خوداگاھی کو چلاکتا ہے کہ آرام کیا واقع میں سیح ہوتا ہے.

آھستہ قدم زدن · ۵-۷ دقیقہ · کوئی ھم فضای جاں لگنا ہو جس میں حرکت کرنا ممکن ہو · طاقت: ۱ کم

کل گروپ اتاق میں ممکن ہو سکی حد تک بھی گھومتا ہوئا قدمزن کرنا شریعے کرتا ہے. جب فیصلے "جمد ہو جائے" کا آپنے چشمت میں لیا، سب کو اپنے احساسوں پر دیکھنے کی تملّی ہوتی ہے.

ہم سب قیام ہو جاتے ہیں «جیسا کے میں آپ کو ہدایت دے رہا ہو، اپنے قدم ہر گام کو بہت کم سرعے برک نکالا کریں۔ کوئی بات کہیں نہیں، صرف حرکت کرتے رہیں۔»

ایک تایمر 3-4 منٹ کے لیے سٹ ہوائے. پوری مدت میں 'فریز' کا فیصلے لئے، 10 ثانیہ کے لیے پُر ایستائی رکھیں۔ فیر بعد ادامہ کریں۔ انڈ میں پوچھیں: «آپ کی بدن کا ایک کلمے کیا ہے اب؟»

کچھ کچھ کاروں کا آرا (حرکات) جب آھڑا اور عمدا ہو، انھیں سیری برعکس نظام (cerebellar-vestibular system) کو فعال کرتا ہے، جو تند حرکات سے نہیں ہوتا یہ پراپریواسپکٹیک وہی بناتا ہے اور ہیپرویجیلنس کا پاسخ خاموش کرتا ہے رست (proprioceptive awareness) کے لحظات نئے عصبی نظام کو سمجھاتا ہیں کے سکوت سافتی میں ہے، نکالنے کا تھدد (freeze) نہیں ہے

ہم (The Hum) · 3 دقیقہ · کوئی بھی جگے، کوئی بھی حالت میں · طاقت: ۱ کم

کل گروپ میں ساتھ میں غنتی کرتے ہیں - کوئی نوت، صرف غنتی کریں۔ ترمیم کی جگےوں کو پیدا کریں۔ وجےوں کو حس کریں۔

جس طرح اسے اجرا کریں: بیچ یا ایک قائم حالت میں بیسٹ کر کے. 'ہم چلتے ہیں گا ایک نغمہ میں. کوئی نوٹ ضروری نہیں ہے. سمجھ لئے سمجھ لئے گا.' شروع کریں نغمت کرنے کا. دوسرے بھی جوڑ لئے. گروہ مختلف نوٹز پیدا کرنے دیں. اتفاق کے طور پر ھارمونیوں کو بھی مجبوور ہو جائے. دو منٹ بعد: 'تن میں، سب ایک لحظے میں ہی رکھیں.' چپکی ہوا. 'اس کا توجہ کریں.'

چرا یہ کام کرتا ہے: گاڑی کا ساتھ غنایا مستقیماً واگوس اعصاب کو فعال کرتا ہے، جس کی وجہ لارینکس اور فِنگس کے تکان سے ہے یہ ایک بالینی طور پر مستند ہے، نہ ہی مجازی ہے جماعت

اس کے بعد کی خاموشی میں ہونا ایک عمیق صاف لحظہ ہوتا ہے جو اکثر معافیت والوں نے عمداً تجربہ نہیں کیا ہے۔

مرآۃ کی تحرک

· 5 دقیقہ

· دو نفر کا جفت، ایک خالی فضا

· طاقت: ۱ کم تا متوسط

پارہ ایک دوسرے کے سامنے ایک دوسرے کا روپ لئے ہوئے ایکجائے ہیں۔ ایک پارہ کی آہنگ میں آہنگی تحریکات شروع کرتا ہے، اور دوستی اپنے طریقہ سے ان کا پتہ لئے ہے۔ ۹۰ ثانیہ بعد، انہیں ٹیمر ہونے پر بتایا جاتا ہے اور اپنے ڈریفت کا تعویض کر دیتے ہیں۔

دو نفر کے ساتھ جھٹکے لیا کریں۔ ایک دوسرے کے سامنے بن کر ہاں۔ راک، پالا یا چیں کے ساتھ ہتھلے کو فیصلے کریں کي کیا ہر کسی کا ہر بار ہاں ہو گا۔ قائد خفیف، عمداً ہاتھوں، سر اور بدن کی حرکات کو انجام دینا ہے۔ انعکاس والا ہر حرکت کو اپنی طور پر بھی میں اپنے طور پر کھلنا چاہیے گا، جب تک کے 90 ثانیہ نہیں گئے۔ 90 ثانیہ کے بعد: بدون توقف کے بدل جائیں۔ 3 معاشرے کے بعد: رست کریں۔ پوچھیں: "آپ نے کیا حسی کردے ہے؟"

کچھ کا کار کرنے میں نیا عصبونات فعال ہوتے ہیں جب کے وے عمداً کسی کے کام کو تکرار کرتے ہیں، جو صرف دکھانے سے حاصل نہیں ہوتا ہے۔ رھبری میں تمرکز کرنا گھر کے افکار کو خاموش کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کسی کا پیگیری کرنا کنترل رھا دینا ہے - یہ خاص تمرین ہے جو بہت زیادہ مراقب افراد کے لیے ہے جو اس بات پر مشکل کرتے ہیں کے انہیں بس پھر سے اعتماد کرنا ہے۔ لانگ وقت تک چشم تماس بھی اکسیتوسین بناتا ہے۔

پاس کا چھلا ہوا ہوں ۱ ۴ من ہوا ہے ۱ سٹندنگ ٹیرک میں ایک دور ہوا ہے ۱ انرجی: ۱ میڈیوم

ایک چھپ کا چرخ پوری محفل میں گمانا ہوتا ہے - لوگوں سے لوگ کی طرف پاس کیا جاتا ہے - اس کا سرعے بڑھتا رہتا ہے تک کے وے تکہ ہو جائے، فیر اس کو فیر سے بنانا شروع کر دیا جاتا ہے۔

دائرے میں ایک جمعیت بنائی جائے:

فاسیلیتر ایک چلپ شروع کرتا ہے اور اسے آگے پہنچانے کے لیے پھر سے ٹرن کر دیتا ہے. وے شخص جس نے چلپ لی رہی ہے، اسے قبضے کر لتا ہے اور اسے آگے پھر سے پیش کرنا شروع کر دیتا ہے. تندی سے بڑھائے. جب وے ٹک جائے (کوئی بھی شخص چلپ کے ریتم کو نہیں سوچ پتا)، تمام لوگ خندتے ہیں، فیرس روکنا، اور آج سے شروع کرنے سے قبل میں ہیں، گروہ کے پچھلے سرعت سے بہتر ہونے کی کوشش کریں.

ریتمیک انترینمنت (ریتمی ھماھنگی) ایک قدیم انسان کو تنظیم کرنے کی مکانیزم ہے جو جماعت کی ریتم سے موافقت کرتے ہوئے کارا جاتا ہے۔ مختلف فرھنگوں میں درومنگ سیرکلز اسی ہی مکانیزم کا استعمال کرتے ہیں۔ شکست اور بازسازی لوپ ناقصی کو ایک خوشی کے سیاق میں عادی بناتا ہے۔ سرعتی سے دوپامین کی انتظار بنانا کوئی تنافسی فشار کے بدون ہوتا ہے۔

ایک بھی ٹیک کا ہر کچھ ہمیشے نہیں ہوتا، ہم اسے ہماری زندگی میں شامل کر سکتے ہیں اور بھول سکتے ہیں (۱ کم یا متوسط انرژی کے لئے)

[2 دقیقہ]

ایک آرام و راحت مکان پیدا کریں، جہاں آپ کھرپ کر سکتے ہیں اور اپنے افکار کو بھول سکتے ہیں. ایک تنہا پتے یا آپ کا مورد، جیسا کہ ایک پارک یا ہر گلی میں کوئی ہو سکتا ہے جو آپ کو راحت دے.

ایک بھی ٹیک کا پورا انعکاس دینا:

1. آپ کی پٹھے اور جوت کے حوالے میں دستوں کو لگاتے ہوئے، اپنے بدنش کے مختلف حصوں کو شل کر دیں.
2. عمیق سانس لئے، جیسا کہ آپ کی چشما بنگیں اور اپنے بدنش میں ہوائیں کو احساس کریں جو آپ کو آرام دے.
3. اپنے ٹیک کے طول میں لگاتے ہوئے، اپنے پٹھے ہفتے کے ذہنی و جسمانی فشاروں کو رھا دیں.
4. آپ کی تنفس و ضربات کو نوت کریں، اور آپ کی ہر حساسیت کو قبول کریں.
5. اس پر فوکوس کریں کہ آپ کیا احساس کرتے ہیں

ر 30 ثانیہ کے لیے کامل سکوت ہٹپر بدنی لرزاں: 90 ثانیہ کے لیے ہاندوں، آرموں، پھوروں اور پوری بدن کو لرزاں، ف رکھیں

قائم ہو جائے. ۹۰ ثانیہ کے لیے ہم آپ کو ہاند، بازوں، شانھوں، بھونکوں، پینوں اور سب چیزوں کو لگاتار لگایا گا - جیسے ایک کھنڈی آب سے خودا ہوتے ہوئے. ہتف کا انتخاب اپنی طرف سے کریں. ۹۰ ثانیہ بھر لگاتار لگایا کرنے کے بعد: 'رک جائے. پوری طور پر ثابت رہیں.' 30 ثانیہ کی سکوت.

میں جمع ہوئی تنش کو رھا کر دیتا ہے ہٹنے عضل (shaking) کچھ کا دلیل یہ ہے کہ: جسمی لگات — یہ همان مکانیزم ہے جو ترومائیک ٹرینر پیتر لیوین نے اپنی پوری رویکرد کے لئے بنایا ہیں ممال (ممال) ایک تهدید کے بچنے کے بعد لگاتی ہیں؛ انسان اغلب اس طرح نہیں کرتے، جو فیزیولوژیکل جس میں (discharge) فعالیزیشن کو تراپ کر کے رہتا ہیں یہ ایک دو دقیقه کی نسخه ہے وہ دیشا اس پوری پروسس کا خلاصہ ہوتا ہیں

کیرل (Recovery Kernel) کا تعارف اور اس کا استعمال

کیا آپ ایک مہم سفر پر ہیں؟

یہ ایک دلچسپ اور قدرتمند فریم ورک ہے جو آپ کو خودی کمک کرنے اور اپنے رھایی کے راستے پر پیش کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ "کیرل (Recovery Kernel) نام سے جانتا ہے، جو ایک کامیونیتی ی فاسیلیتیشن فریم ورک ہےریک.

کیرل کیا ہے؟

کیرل ایک منظم و قدم بہ قدم گاید میں ہے جو آپ کو رھایی کے مختلف مراحل میں لے جاتا ہے. یہ شامل ہے:

1. **آگاھی اور قبول:** آپ کا سفر شروع ہوتا ہے، آپ کے اعزاز و قبول کے ساتھ.
2. **اھداف تعیین کرنا:** آپ اپنے رھایی کے لیے واضح اھداف بناتے ہیں اور اس پر تمرکز کرتے ہیں.
3. **استراتژیوں کا انتخاب:** کیرل آپ کو مختلف ریک ی استراتژیوں میں سے چونے کی اجازہ دیتا ہےاور، جو آپ کے لیے مناسب ہیں.
4. **عملی کردن:** یہ مرحلہ اقدامات کا وقت ہے، جیسے کے سالم عادات کا اتقان اور نافیاں کا اجتناب.
5. **کیرل آپ کو پچھلے کے تجارب سے سیکھنا اور اپنے سفر کے طول میں ان کا پشیناتی سے نکلن:** استعمال

اتصال فعالیت

1. **معرفتی ہونے کا وقت:** ایک آرام اور محفوظ محیط میں، چاہیے جو ہمیشے تکھا یا ناہیں ہے آپ کو اس شخص سے ملن اپنے نام، احساسات اور حال کا اشارے کرتے ہوئے، آپ ایک دوسرے کو سمجھنے اور ارتباط کرنے میں مدد کریں

2. **مشترک تجربیات:** اپنے تجارب، چالشات اور کامیابیوں کا اشارے کرتے ہوئے، ایک دوسرے کے ساتھ کچھ وقت بسرھائیں یہ ہے کہ کچھ سوگندی لگانا، ایک خاطرہ ہے ان شاکلی میں سے بات کرنا، یا مجرد ایک مشترک فعالیت میں شامل ہونا، جیسے کے ایک کھیل یا چای پینے کا جلسہ

3. **آگاھی بنانا:** ایک دوسرے کو ہمیشے تکھا یا ناہیں ہونے کے عواقب اور مزایا کے بارے میں آگاہ کرتے ہوئے، آپ ان کے ساتھ کچھ تعلیماتی نشریات یا ویدیوں کو شریک ہو سکتیں یہ ان ہے کہ کچھ اورٹ یا پوستر چیکرن ہے شاکلی میں ہے, یا مجرد ایک سادے بات چیت کے ذریعے اپنے تجارب کو شریک کرنا

4. **حمایت گروپ:** ایک

اجتماعی مدارکی کو بازسازی کریں جو ان اتاقوں کے لیے کام کرتے ہیں جو انعزال اور اعتماد پر کار کرتے ہیں:

*1. ** ایک محفوظ فضای بنائیں:** ایک امن اور حریم وار محیط بنانا شروع کریں جو افراد کو راحت احساس کرنے میں مدد کرے. یہ انعزال سے بجھٹکا دینا اور اعتماد کی بنیاد بنانا شامل کرتا ہے.*

*2. ** آسانی سے ارتباط برقرار کریں:** ارتباط کے آسان کانال ایجاد کریں، جیسے کہ منظم جلسات، گروہ ڈیسکشن یا مشترک فعالیتوں کے ذریعے. یہ افراد کو ایک دوسرے سے جڑنے اور ارتباط کرنے میں مدد کرتا ہے.*

*3. ** اعتماد کی بنیاد بنانا:** شفافیت، صدق اور احترام کے ذریعے اعتماد بنائیں. افراد کو اس بات کا اطمینان دینا کہ انکھوں میں کوئی مخفی کاام نہیں ہے اور ان کی خصوصیت محفوظ رہے گی.*

*4. ** مشارکت و اختیار دیں:** افراد کو تصمیم لانا اور گروہ کے اهداف کے لیے مساهم کرنے میں شامل کریں. یہ ان کی خود ایمان و مالکیت بنانے میں مدد کرتا ہے.*

*5. ** مشکلوں کو حل کرنا:** هر نوع کے تعارض یا سوء تفاهم کو منصفانہ اور سازندہ طور پر حل کرنا سیکھائیں. یہ مهارت افراد کو همدیگر سے بهتر ارتباط برقرار کرنے میں مدد کرتا ہے.*

*6. **پشچم کی ارتھ پر تمرکز کریں:***

ناشناس مشی ہاں ۸ دقیقہ ہیں باز فضا ہے طاقت: متوسط

آپ اپنے ٹیکر کے ساتھ چلتے ہوئے، غرفے میں آرامت سے، ہندوں کو چھوڑ کر کسے کا ہتھ بھیگاتے ہوئے، صرف حسی درک سے انہیں قیاس کر لیا جاتا ہے.

آپ اسے کیسے کرنا ہے: سب لوگ آپ کی آپنے چشموں کو بند کر لین (یا زمین کی طرف دیکھن) ٹھوں کمی سے بڑھائے ہوئے ہر گام لینے جب ٹھوں یک دوسرے کا ملنے کی کوشش کرتے ہیں، 3 ثانیے تک رکھنے بعد آنکھڑوں کو چلاکر منا کریں کے وہ کیا ہے افشا کرنا شروع کریں اور بھی گام بڑھائتے رہیں۔ یہ 5 معاشرے تک کرتے رہیں۔ انڈ میں پوچھیں: "کیا کوئی آپ کو شوک میں لایا؟"

کیونکہ یہ کام کرتا ہے: حسی لمس کے بدون بصری تعین کا استعمال اکسوتونین کے حسی مسیر کو فعال کرتا ہے تخمین لانا مهم اہتھیار کا افراد میں لیا جاتا ہے وہ لوگ جو مستقیم نکل کے ساتھ مشکل دار ہیں، ان کی پوری طور پر شامل ہو سکتے ہیں۔ غلط تعین کا شوک اغلب اصیل خندہ کو پیدا کرتا ہے - جو خودِ ایک هماهنگی کا رویداد ہے

تعارف کا لحظہ

دقیقہ · دایرہ · طاقت: متوسط ۸-۱۰

ایک محفوظ اور مریح محیط بنانا:

1. ** آسانی سے آپ کو پهر سے شروع کرنا: تمام افراد کو ایک دایرہ میں بنائیں، جیسے کہ ان کی دستوں کو گلی میں یا کوئی نرم چیز پر قرار دیں تاکہ وہ آسانی سے محکم ہو سکنے والے ہون.**

2. ** تعارف کا شروع: ایک فرد، جس نے شروع کیا ہے، کوئی مثبت تعارف کریں، مثلاً "میں [آپ کا نام] ہوں اور میں آپ سے مل کر خوشی ہوئی."**

3. ** دوسرے کو تشویق کرنا:** دایرہ کے اندر ہر فرد کو تعارف کرنے کا ہر بھیڑا دیں اور انہیں بھی خودی تعارف کرنے کی ترغیب کریں.

4. ** مضامین کا انتخاب:** تعارف کے دوران، افراد کو اپنے شوق، ہوب، یا کوئی مثبت تجربہ بارے میں بات کرنی چاہیے. یہ ایک محفوظ اور مریح محیط بنانے میں مدد کرتا ہے جیسے کہ:
   - سفر کے تجربہ
   - شوق یا ھوائی فعالیتن
   - فامیلي یا دوستان کے بارے میں
   - آپ کی قومیت یا فرھنگ

5. ** مشارکت کا تشویق:** سائر افراد کو تعارف میں شامل ہونے اور اپنے تجربات سے بھی اشتراک کرنے کا دعوت کریں.

6. **

ایک آدم مرکزی میں بنا ہے گروہ کے پاس ۶۰ سیکنڈز ہیں کہ وہ ان شخص کے بارے میں ایک حقیقی چیز باتائیں جو انہوں نے نگرانی کیا ہے کوئی نصیحت یا سوال نہیں، صرف نظریات

کچھ اہم قدموں کا پلان:

ایک متطاوع (یا چھوٹی گروہ میں سے کسی نے) مرکزی صندلی پر بنیا ہوں تایمر شروع ہو جاتا ہے بارا میں نشستے لوگوں میں سے کوئی ایک حقیقی اور خاص ملاحظہ کہسکتا ہے: 'میں نے دیکھا ہے کہ تو سب وقت چشما سے تماس کرتے ہو' 'تو بہری گئی باتیں میں خندتے ہو' جنسی یا مشورتی نہیں، صرف واقعی ملاحظات

دو مینٹ (60 ثانیے) کے بعد، مرکزی شخص اُس تاثر کا ایک کلمہ بیان کرتا ہے جو اس نے حس کیا ر گھر واپس چلتا ہے اور بعدی شخص اپنے ملاحظہ اور احساس کا اشارہ دیتا ہےےےےف

یہ کیونکہ کار میں آتا ہے: خاص اجتماعی فیدبک مواد کے استعمال سے مشابہ دوپامین سیرکلز کو فعال کرتا ہے، لیکن تحمل کا تنمی نہیں ہوتا ۔ آپ کا نام سنی کرنا اور آپ کے بارے میں خاص تعلیقات شننا ایک سہلترین ہمیشہ کے لیے مدد کی منشاء ہے جو کوئی خرچ نہیں ہوتی ۔ نصیحت یا سوالات کا قید آنا اسے ایک سہل محیط بناتا ہے جو وہ لوگ بھی شامل ہو جاتے ہیں جو ارزیابی کے دوسرے محفوظات سے دھرتی ہیں

ٹیلیفون - پوراہی کی اداوے
· 8-10 دقیقہ
· بچاے گئی لائن یا دورے گئی چلے میں
· طاقت: ے کم

کلاسیک تلفون ہے، لیکن خط میں پہنچنے والا پیغام ہمیشہ کرنل سے ایک تقویت نتیجے ہوتا ہے

کیرل کا نحوی اجرا کرین: ایک لائن یا دائرے میں بٹر بن کر بیٹھ جائیں فاسیلیتور پہلے لوگوں کو (مثلاً) "آپ کی مغزی کا کوئی شک نہیں ہے - اس میں صرف صحیح معلومات کا کمی ہے" جیسے پہنچائے اسے پاس کا پیمائش کریں آخری شخص اسے شنی (Kernel phrase) ایک کیرل فریز میں واضح طور پر بیان کرے اصل کے ساتھ تھرے ٹھوڑ کا قیاس کریں ایک مختلف فریز کے ساتھ انڈی کرنے کا بازی کیا کریں

کیونکہ یہ پیام غلیظ ہونے کا ضروری قسم کا ہر کرنا ہے - یہ دکھاتا ہے کہ کہنی کی معنا سفر میں کیسے تبدیلی میں آتی ہے، جو ہم آراستے کے دماغ کے طور پر ہماری خود کے روایت میں تبدیلی لائے کا مستقیم دلیل ہے گھوم کے ساتھ مشینے والا پیام میں شرم کا فروغ ہوتا ہے، جس سے اصل پیام کا نامناسبی کم ہو جاتا ہے افمائش ھنوز بھی گزرتگی ہوتی ہے، حتی گلے میں بھی،

جو ناقص طور پر ہو

کھیتا ہوا ڈر (The Knot)

مدت: 10 دقیقہ

میں، 8 سے 15 لوگ کا احسن تعداد (Standing circle) ایک ایستہ ٹیر

انرژی: ۔ متوسط-بالا

ہر کوئی مرکز سے دو مختلف ہاں ہاں چھوٹی لے کر، فیر گروہ بیچ بنگا بھی بدون کےنہ رہا کرنہ پر ہوا ہو

ایک دایرا میں ایک دوسر کے سامنہ ایستےیں، ہوڑیں کھول کر. سب کے دست دو دست ہم میں آ جاتے ہیں اور مرکزی قسمت میں دو مختلف لوگوں کی دستوں کو چھپتے ہیں (آپ کے پچھلے والے یا یے کہ آپ کے سامنہ والے کا دست نہیں، اور یے کہ ایک ہی شخص کے دو دست نہیں). اب اپنے گنگوں کو بدون کچھ رہا کے ایک دایرا میں بگھا دیں جیسے کے وے بھل نہیں پڑتے ہیں. آپ اپنے گنگوں کو شل کر سکتے ہیں اور چرخاں لسک سکتے ہیں، لیکن اپنے ہاں رہا نہیں سکتے. یے 5-8 دقیقہ میں تمام ہو جاتا ہے. کبھی بھی یے کام کرتا ہے.

کیونکے یے کام مشترک جس کا فیزیکی معاملے ہوتا ہے، دوپامین کی طریقے سے دستاویز کیا جاتا ہے کی طریقے سے بدنی همکاری شامل (oxytocin) جس میں حاصل کرنے کا احساس اور اکسوتین تنش کے بعد حل ہونے کا یے قوس خود ہی معافیت کا پیداوار دیتا ہے لوگ جو ابھی بھی یک دوسر سے لمن کرنے کا افسوس کرتے ہیں، ان کی بدنی تعلق 8 معاشر تک ہونے پر اجبار نکال کا رویداد ہے، چاہے وے اس کا فکر کرتے ہو یا نہیں (co-regulation) دیتے ہیں جو ایک کو-تنظیم

پاراللل ورک ہونا

- ۱۵-۲۰ دقیقہ
- کوئی بھی جگے جو میز کے ساتھ ہو
- طاقت: ۔ کم

ہر کوئی اپنے خلاقیت کے کام کو منفرد طور پر کرتا ہے - رسم، لکھنا، رنگ دےنا - پوری سکوت میں، ساتھ میں.

ہم آپ کے لیے ایک 15 منتیں کی فعالیت شروع کرتے ہیں: کاغذ اور پن/رنگی قلموں کا ایک ساتھ لاؤ. آپ کے سامنہ بٹر کوئی بھی چیز بنائیں، کشیں، لکھیں، یا دوسری کچھ. ہمیشہ اشتراک نہیں کی جائے، مجرد ایک دوسر کے نزدیک کار کریں.

اس کے بعد، ملایم پس زمینه موسیقی چالاؤ. 15 منٹ بعد: جو بھی چیز بنائی ہو، وے نشان دینا کا فرصہ ہے جو کوئی بھی. کوئی توحید کا شرح نہیں دنا پڑتا.

جو انڈیں کے کام کو قریب میں کرنا ہے جب (Parallel Play) — چرا یے کام کرتا ہے: پارلل پلے دوسر لوگوں کے ساتھ ہو — اس کا مقصد شدید انعزال کے پسندن والے لوگوں میں سماجی اعتماد کو فیرم کرنا ہے یے آنے والے بچے کے پلے کے ظاہرات کو تکرار کرتا ہے جب تک سماجی عملکرد ضروری نہیں ہوا تھا اشتراک کرنے کی ضرورت کا غیاب ارزیابی کا تھدد خاتم کر دیتا ہے سمجھ لیا جاسکے کے صرف دوسر انسانوں کے قریب ہونے سے بھی شروع ہو سکتا ہے

اعتماد کا فال (Trust Fall)

یے ایک مدرن تکنیک ہے جو دو دوستوں کے درمیان عمل میں آتی ہے، جس میں صرف 5 دقیقہ کا وقت لگتا ہے اور یے ان کے درمیان کافی فضای بچاؤتا ہے اس کا طاقت سطوح متوسط ہے (۵) اور یے آسان اور

موثر □□□

آپ ایک دیگر کے ساتھ ایک امن اور محکم اعتماد کا فال کرنے کے لیے اس طرح شروع کریں:

1. ** حضور: صرف آپ دوں کے درمیان ہونے پر فوکوس کریں، بقیہ کی تمام مشغلیات کو نہیں دیکھا جائے□□**
2. ** ارتباط: چشم تماس برقرار رکھیں اور ایک دوسرے کے علاوہ کوئی کلمہ نہ بولا کریں، صرف احساس کریں کہ آپ ایک دوسرے سے متصل ہیں□**
3. ** آسان پھرن: ایک دوست اپنے ساتھی کا ہمیشہ حمایت کرتا رہتا □□، جس سے وہ آسانی سے آپ کو ہتھل سکتا □□□**
4. ** اعتماد: آپ اپنے ساتھی پر اعتماد کریں کہ وہ آپ کو محکم ہٹا رکھنے میں مددگار ہوں گے، اور اس اعتماد کا فال کے دوران پوری قوت سے اپنے آپ کو واٹ کریں□**
5. مکث: یہ فال کرنے کے بعد، کمی وقت تک ایک**

پارتنر کے ساتھ ہوکے ہوئے، اپنے پیچھے کو ایک دوسرے کی طرف چھوڑ کر تعادل کا نقطہ پیدا کریں جس میں کوئی بھی شخص آپنی خودی حمایت نہیں کر رہا ہو□

دو نفر کو ایک دوسر کے سامنے لائیدے، تقریباً یک قد کی. پچھلے ہو کر ایک دوسر کا پشت بھیگایا کریں. آپ دوں بھی آرامی سے پشتی میں لگاتے ہوئے چلتے ہوئے تک پیدا کریں جب تک آپ دوں نے ابری کا وزن رکھا ہو. تعادل پیدا کریں. اب آرامی سے اپنے ساتھ مڑنے کی □□ ایک دوسر پر تقریباً کوشش کریں، بدون کے اپنے ہاں چھڑنے یا گھر گھر ہونے کو. (یہ بہت سخت ہوتا □□ اور تقریباً ہمیشہ خندہ کے ساتھ ختم ہوتا □□.)

کچھ کا فیزیکی تعلق آنا سوشل ترست کے ہمان نورونیک مدارات کو فعال کرتا □□ - بدن میں متافور اور واقعیت کا فرق نہیں کیا جاتا □□□ جس طور پر کسی دوسرے کی فیزیکی ضرورت، حتی برا مگر کچھ وقت کے لیے، مشترک حمایت کا ایک سوماتیک یاد دیتا □□□ متداول فشل اور خندہ یہ □□ کے نشستی نہیں ہوئی □□؛ □□□□ علاجی □□، نہ ہی اس کا

کیرل (Recovery Kernel) کا تعارف اور استعمال

کیرل، ایک جامعہ مبتنی حمایت کی طرح ہے جو لوگوں کو انکھیوں سے بچانے اور انہیں پوری زندگی میں فروغ پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک منظم اور حمایتی محیط بناتا ہے جو افراد کو اس کا استعمال کرنے میں توانا دیتا ہے تاکہ انہیں خودی درمان، ریک ی اور شخصی رشد کی طرف لے جا سکیں.

کیرل کے مضمون:

1. **کیرل کا مقصد افراد کو ریک ی اور سماجی فروغ کے حوالے سے آگاہ کرنا ہے:** آگاہی اور تعارف ہے۔ یہ انہیں اس پھر کے زندگی میں کیا انتظار کرنا ہے، وہ بہتر طور پر چجے ہو سکتے ہیں اور کیا کمک لے سکتے ہیں.

2. **حمایت کا شبکہ:** یہ فریم ورک لوگوں کو ایک دوسرے کا ساتھ ہونے اور اس کے حوالے سے بچاوں کا یک قوی شبکہ بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ گروہ، سمینار، اور آنلاین منصوبوں کے ذریعے ہو سکتا ہے.

3. **خودی درمان:** کیرل افراد کو خودی درمان کے ابزار اور استراتژیں فراہم کرتا ہے تاکہ انہیں اپنے چالشوں سے نکلنے میں مدد ملے۔ یہ شامل منتگی کا

مغز فعال کرنے کا تعلیق

مغز کو فعال اور متمرکز رکھنے کے لیے، یہاں کچھ فعالیتوں کا انتخاب ہے جو آپ کی ذہنی شروعات کو بڑھایگا:

1. ** تفکر کا تمرین: ایک سکوت میں بن کر، آپ کے افکار کو بہر سے اپنے آپ کا پتے لانا سیکھیں۔ ۱۰ دقیقہ کے لیے چھپیں اور صرف ایک چیز پر فکر کریں، جیسے آپ کی سمجھ یا ایک طبی قطرہ۔ یہ اپنے ذہنی تمرین کو قوی بناتا ہے اور آپ کو حال کا فہم کرنے میں مدد کرتا ہے**

2. ** کتب خوانے کا لذت: کتابوں کا انتخاب کریں جو آپ کو روقات ہیں، چاہے وہ نوع کا ہو جس میں قیسے، خیال پردازی، یا تاریخی روایات شامل ہونے پر تمرکز ہو۔ خوانے سے ن کے آپ کا ذہن فعال رہتا ہے، بلکہ یہ آپ کی یاد و تقویت بھی کرتا ہے**

3. ** معدود فعالیتوں میں شامل ہونا: ایک نوع کے کام کو انتخاب کریں جو آپ کو چالش دیتا ہے، جیسے پازل، کروکی، یا ایک نوع کا بازی۔ یہ فعالیتوں میں شامل ہونے سے آپ کی ذہنی شروعات کو تحریک میں آتا ہے اور آپ کو فکر کرنے اور حل کرنے ک

ٹریک ہرڈز (30 سیرکلز)

· 5-7 من

· بثروت پر بنایا گیا، کاغذ کی ضرورت ہے

· طاقت: ۲ متوسط

ہر ایک کو 30 خالی دائرے کا ایک ورق دیں اور 3 دقیقہ کا وقت دیں تاکہ ان میں سے جتانا ممکن ہو سکے قابل تشخیص چیزوں کو تبدیل کریں۔ فیر بعد، اپنے سے کم انتظار کا ایک دائرے شریکوں کے ساتھ اشتراک کریں۔

ایک پے پر 30 کوچک دوروں کو چاپ کریں یا کچھ کشیں. 'آپ کے پاس 3 معاشرے ہیں. جس تعداد کے دوروں کو آپ قابل شناخت بنا سکتے ہیں، وے ایک کلاک، ایک نکل، ایک سیارہ، ایک پیتزا، جو بھی ہو، انہیں تبدیل کریں.'

آپ کے بعد 3 معاشرے میں: 'اپنے آپ کے ساتھ والے لوگوں کو پیدا کریں. انہیں اپنی سمجھ نہیں آتی دورا دیکھایا اور اس کا دلیل باتائی.'

یہ کا اعمالی طریقے: انحراف کے تفکر کی تمرینات دوپامین کو افزایش دیتے ہیں جو نوعتی تولید کرنے سے ہوتے ہیں۔ ایک شخص سے مختصر میں اشتراک (پولی گروہ نہیں) اضطراب کو کم کرنے IDEO میں مدد کرتا ہے، لیکن اس کا اجتماعی ارتباط بنانے میں بھی یہ مفید ہوتا ہے یہ تمرینات نے خلاق مشکلی حل کرنے کے لیے توسعہ دی تھی؛ ان کی معافیت میں یہ کامیاب ہوتی ہے کیونکہ یہ دکھاتا ہے کہ وے ایک ہی مغز جو اعتیاد کے تفکر کو تولید کرتا تھا، خلاقیت بھی تولید کر سکتا ہے - یہ ان دوسوں کی ایک ہی ماشین ہے۔

مقابلے کا بازی · 5 دقیقہ · قائم دوسرے میں · طاقت: ۲ متوسط

مددگار ایک دستور دیتا ہے، گروہ اس کا خلاف کار کرتا ہے۔ سر کا لمس = پھوٹو کا لمس بن جائے = اُٹھا لیا مغز کو آپنے اتوماتیک جواب کو پرچم لانا پڑا ہوتا ہے۔

یہ کیسے کار کریں: 'جو بھی میں کہتا ہو، اس کا معکوس کر دینے سر کو چھوڑے' سب کے پتے کو چھوڑنایا ہے۔ 'بچھوں' اور 'بھیگے' ہونے کے لیے بھیگے ہو جائیں۔ 'کھرکھر کرنا'۔ سب نشست کر جائیں۔ 'آپ کا نام بلند کرنا'۔ سب کسی دوسرے کا نام زمزما کرتے ہوئے بولایں۔ تدریجی طور پر تو (کرنا ہےاس کا پ) سرعتی میں اضافے کریں۔ جب کوئی اس کا صحیح طور پر انجام دیتا ہو کرنا صحیح ہوتا ہے - جب تک 'سویچ!' نہیں آ جائے ہےگروپ 'سویچ!' کہتا ہے اور اب تک پلانے کا پ

انت — اتوماتیک واکنشوں کو باطل کرنے کی صلاحیت — اعتیادےکانی کا نےچرا یہ کام کرتا ہے: ر کے ذریعے خاص طور پر آسیب پڑتی ہے اور اس نوع کے تمرین سے خاص طور پر ترمیم ہوتی ہے. پیش فرنٹل کورکس (پیش مغزی قشر) کو آگے آ کر عادت کی واکنش کو روکنا ہوں گا اور ایک نئی واکنش تولید کرنا ہوگا. یہ واقع میں اس عصبی راستے کا تمرین ہے جو قیام روکنے سے مانع ہوتا ہے. بھی، یہ کچھ آشچم و خندہ دینے والا ہے!

کہانی کی سبک

- **وقت: ۱۰ دقیقہ**
- **نشستی: دورے میں بنا ہوا گروپ**
- **انرژی: متوسط (۲)**

یہ ایک سادے لیکن اثری کہانی ہے جو افراد کو ایک ساتھ محفوظی اور حمایت کے سبق میں لائے جاتی ہے. یہ نشستی کا ایک مہم قسم ہے جو

آرام و مطمئن اتمسفر میں کیا جا سکتا ہے، جس میں ہر فرد کا مساھما ارزانی کیا جاتا ہے.

میری ایک چشمی سی دوسرے کا رویا دیکھا، جس نے میری زندگی کو ایک سے بدل دیا

گنجوں والے درختان اپنے سر پر بھارے ہوئے تھے اور ،اس کے بعد، میں نے ایک رنگی، خیالی دنیا میں قدم پڑایا آسمان میں شناور ہونے والے ابر، جس پر محفوظ پیام لکھے ہوئے تھے

میری سفر میں، میں ایک بچے سے ملا جو تنہیار ہوا تھا کے وہ آپ کو اس دنیا کا دیکھنے کا مقصد دیتا ہے، لیکن اس کا نام "خوف" تھا، اور وہ میری مددگار ہوا

خوف نے میری آگے بچائی کے لیے ایک راہ نشان کی، جس پر چل کر، میں نے ایک غار پیدا کیا جو اسرار کا خزانہ تھا ہم نے معجزوں کا استعمال کیا اور غار کے اندر موجود گنجوں کو چُن لیا، جس میں شفاء کے اکسیر و سلامتی کے ایک نوعی شامل تھے

لیکن، یہ سفر صرف شروع ہی تھی، اور میرا راستا اب بھی بچائے اور کشف کے لیے بھرپڑا ہے

مضیف شروع کرتا ہے: "ایک وقت کی کہانی ہیں، جو ایک آدمی تھا جو..."

ہر روز وہ شخص: "نچے..."

تک یک روز: "نچے..."

کیونکہ وہ: "نچے..."

(تکرار کرنا "کیونکہ" سہ بار)

پھر: "تک آخری طور پر..."

پھر: "اور اب تک ہمیشہ..."

کیا یہ کام کرنا کیونکہ: مشترک قصہ گویی ڈفّالٹ مود نِتو ورک (تخیل) کو فعال کرتا ہے، اور اس میں واقعی وقت کی اجتمائی پاسخگیری کا اضافہ ہوتا ہے "جی ہاں، اور" قاعدہ خاصاً علاجی کے لیے مفید ہے وہ لوگوں کے لیے جو عصبی نظام کو تھدید کا انتظار رکھنے اور مسدود کرنے کے لئے تربیت کیا گیا ہے - یہ اک کاملاً کم ریسک کے سیاق میں کھولنے کی عمل ہے مشترک مضحک پیداوار واقعی خندہ کو حاصل کرتا ہے

کیا مختلف ہے؟

- **3 من**
- **دو نفر کے جفت**
- **طاقت: ۞ کم سے متوسط**

دو فرد یک-دوسرے کو 30 ثانیہ کے لیے دیکھتے ہیں یک شخص پڑھ کر اپنے ظاھر میں سہ چیزوں کو بدل دیتا ہے اور شریک اس کا حدس لئے کرنے کی کوشش کرتا ہے جو بدل گیا ہے

دو نفر کے ساتھ جھٹکا لینا: 30 ثانیہ میں اپنے شریک کو دیکھو. ایک شخص چھپی کر چلے اور شان کے 3 ظاہر تبدیلیں کریں (شورت کو غیر مرتب کرنا، ٹیڈی کی دست سے ڈری کرنا، ایک کھناس کو بالا کرنا). ویڑ جائئے. شریک کو 60 ثانیہ میں تمام 3 تبدیلیں پیدا کرنی ہوں گی. نقش بدلائیں.

کچھ کا دلیل یہ ہے کہ: شخص کو دوسرے شخص پر فعال طور پر دیکھنا، جس کا تجربہ مدرن زندگی میں بہت کم ہوتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو انزوا کے عادتوں میں ہیں دوسرے شخص کو مثبت نیت سے دیکھنا اجتماعی توجہ شبکہ کو فعال کرتا ہے اور کم سطح کا اکسٹونین (oxytocin) کی پاسپورت حاصل کرتا ہے گیم اسٹکز کے ذریعے اشراک بدون فشار بنایا جاتا ہے

ایمپروویشن مشین · 8 دقیقہ · قائم فضا · طاقت: ▯ متوسط-بالا

ا عمل شروع کرتا ▯▯▯ دیگر لوگ بھی ایک تہ▯ ▯وتے ▯یں اور اپنے خویش▯▯▯ایک آدم اپنے ▯ندسے اور صدا کا ایک د قطعات کو اضافے کرتے ▯یں۔ گروہ ایک متصل "ماشین" بن جاتا ▯▯▯

کچھ این طور ▯نا چاہیے:

شخص 1 اٹھتا ▯▯، ایک تکراری حرکات اور صدا شروع کرتا ▯▯ (حک کے ساتھ ▯اں ▯ر گھم پر ▯ڈی بالا کرنا اور 'چک چک چک' کہنا). شخص 2 فیزیکی طور پر متصل ▯وتا ▯▯ اور ایک مختلف حرکات اور صدا جودا کرتا ▯▯ جو اندروں کے ساتھ تعامل کرتا ▯▯. ہر شخص تک میں شامیل ▯ونے تک بجائے، جب تک ان کی ایک متصل ▯وئی ماشین نہیں ▯و جاتی. 30 سیکنڈ کا وقت دیا جائے.

**فازل دار 'آھنگ میں کم سرعت' کا آپلیکیشن کرتا ▯▯ - ماشین آھنگ میں کم ▯و جاتی ▯▯. 'سرعت بڑھاؤ' - ماشین سرعت سے چلتے ▯وئے بڑھ جاتی ▯▯. 'بند' - ھر کس ▯میشے ▯یں ▯ر گام پر ▯میشے ▯ر گام پر ▯میشے ▯میشے ▯میشے

کیرل ٹیمی (Recovery Kernel) کا استعمال

مقدمہ:

کیرل ٹیمی ایک جامعہ محور ہر ایک کمک فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکھیدہ ہونے والے اور آسیب کا سمجھنے والے افراد کی مدد کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ انکھیدہ ہونے والے لوگوں کو پوری تعین و آگاھی دیتا ہے تاکہ انہیں اپنے صحت اور کامیابی کے لیے ایک منظم رہ پر لڑنے میں مدد میلے.

چار چلانوں:

1. **آگاھی بھرائی:** کیرل ٹیمی کا اول قدم آگاھی ہے. یہ شامل ہے
   - انکھیدہ ہونے والے اور آسیب کا سمجھنے والے افراد کے لیے تعلیمی جلسات، کارشاپ، اور مشاورات.
   - اپنے تجارب اور استراتژیوں کے بارے میں صحبت کرنا، تاکہ دوسروں کو پھر سے ہاند.
   - نجات و تعاف کے لیے قابل دسترس منابع اور مددگاری کا انکشاف.

2. **تعین اور هدف:**
   - افراد کو اپنے تجارب، چالشوں، اور آئندہ کے بارے میں فکر کرنا ہوگا.
   - مشترک اهداف تعیین کرنا، جیسے نافذ ہونے، تعاف، یا ایک نوین زندگی شروعات کرنا.
   - یقینی بنائی کہ کیرل ٹیمی پر مشورت و مدد اپنے هدفو

داپامین کی جایگزین کرنے کا ٹکیک

1. آسان کاروں کو شروع کریں:

* روزانے روتین میں بدنی فعالیت شامل کریں، جیسے گلوں کا چلنا، ہمند کاروں کا انجام دینا، یا ایک پارک میں قدمزنے کرنا.
* آسان اور ممتع هوائی کار، جیسے کتاب پھرنانا، رڈیو سنیں، یا دوستوں سے ملنا، ہمیشے دست رس میں رہا رکھیں.

2. نوکیا بنائیں:

* کچھ نئی سیخنے کی کوشش کریں، جیسے ایک نوا ہنری، زبان میں نوا مهارت، یا ایک نوا شوق.
* خلاقیت کو تشویق کریں: نقاشی، لکھنے، موسیقی سنیں، یا کچھ دست کاری کرنے میں وقت بھوگائے.

3. روابطوں کو قوت دیں:

* دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت بسرھائیں اور ارتباطوں کو قوی کرنے کا پھام دیاں.
* نوہیں سمجھنے والے لوگوں کے ساتھ کچھ وقت بسرھانا اور ان کے ساتھ تجربوں کو شریک ہونا، یہ داپامین کی ریلیز میں مدد

کرسکتا ہے.

4. **سپاسگزاری کی عادت بنائیں:

*** روزانہ کچھ خوب چیزوں کے لئے سپاسگزاری جھٹکے لینے کا پھام دیاں، ہر کوچک نعمتوں**

مکافے سیکلز کو بطور واقعی فعال کرنے والے فعالیتں

یہ آنے والے نکاتی ہیں جو آپ کی مغزی میں مکافے مراکز کو فعال کرتے ہیں اور آپ کو اچھا احساس دیتے ہیں:

*- **جسمی تحرک**: گام لگانا، دنا، یا کوئی نشاط جس میں آپ کا جسم فعال ہو، ایسے کاریں جو آپ کو خوش احساس دیتے ہیں.*
*- **محبوب کار**: وہ کار جس سے آپ کو لذت آتی ہے اور آپ کا دل راحت ہوتا ہے، جیسے نقاشی، موسیقی، یا کوئی ہوبی شغل.*
*- **اجتماعی تعامل**: دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت بسرنے سے آپ کی مغزی مثبت اندرینز (مکافے مواد) ریلیز کرتی ہے.*
*- **طبیعت کا تماس**: حصے لینے سے طبیعت میں، جیسے پارک میں قدمزنے کرنا یا جنگل کا تفکّر کرنا، آپ کی روحانیت بہتر ہوتی ہے.*
*- **مدیتیشن اور یوگا**: یہ تقنیات آپ کو حال کا فہم دیتے ہیں اور آپ کی مغزی میں آرامش لائتے ہیں، جو مکافے سیکلز کو بطور مثبت تاثیر دیتا ہے.*
*- **خود کا اعزاز**: آپ کو خوشحال کرنے والے کار، جیسے ایک نئی مہارت سیکھنا یا ایک چالش کا سوچنا، جو آپ کی خود احترام کو بڑ*

 # سرد پانی چلنج

· 3 بڑی · انرژی: ہ طاقی لازمی ہے · گد یا یخ کا دقیقه

ایک تحدی جو آپ کو گرمی سے پرچم لانا ہے! یہ سه مینے کا ایک شوق انگیز چلنج ہے جو آپ کی انرژی کو بڑھاتا ہے اور آپ کو ایک نوین تجربے کا فکر دیتا ہے.

ایسے کرنے کے لیے، آپ کو سرد پانی (یا یخ) سے پرچم لانا ہوگا. یہ ایک سادہ لیکن اثری طریقے ہے کہ آپ اپنے بدنی کے حد و مرز کو بھی چلاکریں اور ایک نئی سطح پر پہنچ جائیں.

ثانیه میں کم سے واگوس نیر 30 (dive reflex) چھرے یا معصم پر گاڑی سرد پانی کا استعمال — دایو رفلکس (vagus nerve) کو فعال کرتا ہے گروہ یہ مشترک طور پر ک اا

ایک بھر میں سرد پانی (اگر موجود ہو تو یخ) کا استعمال کریں یا حمام کی سینک کے صوبے جائیں. میسنجر اپنی بارگی سے پہلے آگے آئے: 15 ثانیے کے لیے بھر میں چہرا دکھائے یا 60 ثانیے کے لیے دستوں کو سرد پانی میں فروڑھائے. هر کسی کے پاس جو چاہیے وچ کرنا چاہتا ہے، کوشش کریں. کوئی فشار نہیں. بعد: ایک وچ جیسے آپ کی بدنی احساس ہوتی ہے.

چرا یہ کام کرتا ہے: ماملیان دایو ریکس یک سے تند عمل کرنے والا پاراسیمپاتیک فعال کرنیں ہے جو بدون دارو موجود ہے 30 ثانیے کے اندر قلب کی ضربے میں قابل توجه ترین کمی دیکھی جاتی رپ ڈوپامین سیستم کو جو وہ مواد سے چاہتا ہے، بلکے ہے "واربرز" کے لیے، سرد شوک نہیں س اسے بدون مواد فراہم کرتا ہے یہ پروتکل 01 (ایمرجنسی تریج) سے مستقیمًا ہے - جو گروه کے لیے

ایک تمرین کے طور پر تجربہ کیا جاتا ہے، نہ کی یک بحران مداخلہ کے طور پر

جشن کی مددگاری

· 3 دقیقہ

· کوئی بھی محفل

· طاقت: ۔ بالا

ہر شخص اپنے شخصی جشن کا حرکے کرتا ہے - وہ چیز جو کبی کچھ بہت عظیم ہوتا ہے، تو اسے انعام دینا ہے - اور اسے آپ کے ساتھیوں کو سیکھاتا ہے.

کوئی کام کامل ہو جاتا ہے، یا ہے آپ اپنے جشنی کا تفکر کریں - وہ چیز جو آپ کے لیے کرتے ہیں کچھ صحیح ہوتا ہے. آپ کی واقعی چیز.

30 سیکنڈات میں اسے کیا جائے. فیر کے بعد، ہر شخص اپنے جشنی کو دیکھنے والے گروپ کے سامنے کرتا ہے. فیر: اپنے آپ کے نزدیک وارسے سیکھائے. یہ اندرونی جشنی کا ایک مضمون ہے جو ہم سب کو ایک ساتھ مربانا ہوا ہے. آخری میں، سب لوگوں کو اپنے اپنے جشنی کو ساتھ میں اپنے ٹیار ہونے پر گنوں کا انتظار کریں.

کچھ کا دستاویز بنانا، حتی اگر ایک خاص حاصل نہ ہو، بدن میں دوپامین سیستم کو فعال کرتا ہے خوشی اور جشن کا انعقاد آنے سے وہ نوروشیمیکی حالت حاصل ہوتی ہے جو کامیابی سے مرتبط ہے، نہ صرف اس کی معکوسے صورتے شخصی جشن کا اشتراک کرنا بھی ایک آسیب پذیر خود افشانی ہے جو گروں کی اتحادی کو بڑھاتا ہے

دقیقہ · کوئی بھی والا فضا · طاقت: ۔ بہت 3 · دیوار کی طرف د زیادہ

میس (میز) کا چال: سب لوگ غرفے میں موجود کچھ چیز کو چونے کے لیے دوسرے سے پہنچتے ہیں جو اس کاتگوری گی میں ایک اضافے کرتے ہیں. پانچ دورےسے مطابق ہو. آخری لوگ جو پہنچتے ہیں وہ اپنی گ.

کچھ قرمز کا چھننا کے لیے یک دوڑ شروع کریں سب لگاتے ہیں آخری وہ شخص جو آئا، +1 ہوا

کچھ سے پہلے کا چھننا کے لیے ایک دوڑ لگائیں
کچھ وہ شخص کا چھننا جو سب سے زیادے وقت سے سافٹ ہے
کچھ وہ چیز کا چھننا جو آپ کو آرام کرتی ہے، اس کے لیے پنج دور
ساکت ہو کر گنیں، لیکن کمترین گنیں والا شخص جیتا ہے، لیکن ان کا انعام یہ ہے کہ انہیں آگ کی ہفتے کے لیے کرنل کا افتتاح کا جملے چونے کا حق ہوگا

کچھ وجے یہ ہیں کہ اس طرح کی فیزیکی فعالیت کے کوتاہ، شدید انفجاوں نہ دوپامین کو آنتیسپشن-اکشن-ریوارد سیکل کے ذریعے پورا کیا ہوا ہے جو مواد کے استعمال کا انعکاس ہے - لیکن ایک مداوم، اجتماعی طور پر متصل کرنے والے سیاق میں. دستہ بندیوں میں تبدیلی محض فیزیکی سے عاطفیًا مرتبط (وہ چیز لمس کریں جو آپ کو آرام حس دیتی ہے) تک ہوتی ہے - جس سے فیزیکی حال اور عاطفی آگاھی کے درمیان تربیت ہوتا ہے.

شخصی بھترین تلاش ہاں

· 5 من ہیں

· کوئی بھی فضا ہو سکتی ہے

· طاقت: ۔ متوسط-بالا

ہر شخص اک میکرو چلنج کا انتخاب کرتا ہے جو انہیں ۶۰ سیکنڈ میں تکمیل کرنا ہوں گا اور اپنے خود کے رکورڈ کو بہتر کرنے کی کوشش کرتا ہے.

آپ کو 60 سیکنڈز کا وقت دیں اس گھر میں اب تک جو آپ واقعاً بہتر کر سکتے ہیں، وہ چیز چونکی ٹک پر ایک پھر پا ہونے، الفبای رو بہ عقب کہنا، جٹھوں والے دیوار کی تعداد کامل ہونے کا

پھر کرنا، یا تمام لوگوں کے نام یاد کر کے اپنے ترتیب میں لائنا؛ آپ کو اپنی چیز چون کے 60 سیکنڈز میں شخصی رکورد سٹر کرنا ہے۔ فیر اولی سے شروع کریں، بعد اسے بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ یہ دو روندوں میں کیا جائے گا۔

کچھ کا کار کرنا (گروہ کے مقابلے میں نہیں) سماجی خجلی کو ختم کرتا ہے، لیکن چالش کے انگیز دوپامین کے ساتھ رہتا ہے۔ 'شخصی بھترین' ایک بازیابی مفاھیم ہے - ن دوسرے سے مقارنہ نہیں کرتے، بلکے اپنے پچھلے محدودیتوں سے مقارنہ کرتے ہوئے۔ دو دور کا ساختار ایک بہتر شانس دیتا ہے، جو دستاویز کو بڑھانے کا دوپامین اسپیک ایجاد کرتا ہے۔

خندھا یوگا - ایک منٹ

· ۱-۲ منٹ

· کوئی بھی حالت میں

· طاقت: متوسط

میں ایک کامل منٹ کے لیے جھوکا لاتا ہوں، اور پڑے وقت میں وہ حقیقی ہو جاتا ہے۔ یہ ہمیشہ کیا ہوتا ہے۔

ہم ایک دقیقه بھی رہ کر خندنے لگاینگے۔ جب تک ضروری ہو، آنا کا ناکام نہ بنا اور اس کا پیگیری کریں۔

خندہ لئے شروعات کرتا ہے، جن کی اصالت یا تمثیلی ہو سکی ہے۔ دوسرے بھی اس میں (Facilitor شامل ہو جاتے ہیں اور 60 ثانیے تک خندتے رہتے ہیں۔)

آخری میں 10 ثانیے کا سکوت لگایا جائے۔

کیونکے مغز فیزیولوژیک سطح پر حقیقی اور جعلی خندہ کا تفکیک نہیں کر سکتا۔ دونوں نہ اندورفین کی ریلیز میں مدد کرنے والے ہیں۔ دونوں نہ کورتیزول کو کم کرنے والے ہیں۔ دونوں نہ سماجی باندنگ مدار کو فعال کیا کرتا ہے۔ یہ خندہ یوگا تحقیقاتی ادبیات میں مستند ہے۔ گروپ تقریباً 20-30 سیکنڈ کے اندر جعلی سے حقیقی تبدیل ہو جاتا ہے - اور حقیقی جمعی خندہ کا لحظہ طبیعت کی سلترین مشترک تنظیم کرنے والا رویداد ہوتا ہے۔

ون کیرل کا پورا (Recovery Kernel)

ی میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک جامعہ محور قیام ہے جو افراد کو اپنے ہمارے سے بچاوں اور ان کی ریک یہ فریم ورک آپ کو ایک منظم اور حمایتی محیط میں ریکورر کے طور پر عمل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

قدم 1: خوداگاھی اور قبول

- اپنے ہمارے سے ریکور کے لیے پہلے خوداگاھی اور قبول کا ایک قوی پایہ بنائیں۔
- خود کو بہت زیادہ محنت یا ترمیمی چالشوں کا سامل کرنے کے لیے آپ کی قدرات اور محدودیاں کا ارزیابی کریں۔
- یقین کریں کے ریکورر ہونے میں کوئی شرم یا خطا نہیں ہے۔ یہ ایک شروعات ہے، نہ کے یک مقصد۔

قدم 2: حمایتی شبکہ بنائیں

- قابل اعتماد دوستان اور خانوادہ کے اعضائوں کا ایک گروہ پیدا کریں جو آپ کی ریکور میں مدد کر سکتے ہیں۔
- یہ شبکہ آپ کو سمجھاوری، تشویق، اور ضروری مدد پہنچانے میں مدد کریں گے۔
- اگر ممکن ہو تو، ایک حمایتی گروہ یا ریکور گراوند کا حصہ بن جائے جو مشابہ چالشوں سے گوزر چوکے ہوئے لوگوں کا سامنے ہو۔

قدم 3: استراتژیوں کا انتخاب

بیرونی فعالیتاں اور تحرک

بیرونی محیط میں کامیابی و سلامتی کے لیے، آپ کو مختلف نوع کی فعالیتاں شامل کرنی چاہئیں جو ن کے آپ کو بھی اپنے روتین میں شامل کر سکیں، بلکے ان کا استعمال ایک مقصد کے طور پر بھی کر سکیں:

- پیادہ ہونے کا انتخاب: آپ کے شہر یا گاوں میں کوئی پارک، تراشے، یا سرسبز منظر پیدا کریں اور قدم زدنے کا انتخاب کریں. یہ ن کے آپ کو تناسب اندام میں مدد کرتا ہے، بلکے آپ کی ذھن کو بھی شاد کرتا ہے اور طبیعت سے ارتباط برقرار کرنے میں مدد کرتا ہے.**

- سایکلنگ: اگر آپ کا پاس سایکل ہے، تو اس کا استعمال ایک صحیح تحرک کے طور پر کریں. سایکلنگ ن کے تناسب اندام میں مدد کرتا ہے، بلکے یہ ایک اپنے ہی گاڑی کا وسیلے بھی ہے جو آپ کو جاب جوں تک لے جانے میں مدد کرتا ہے.**

- سواری یا ہیکنگ: اگر آپ کا پاس گاڑی یا ہیکنگ ہے، تو اس کا استعمال ایک مفرح تجربے کے طور پر کریں. یہ ن کے آپ کو

بھی جاب جوں تک لے جانے میں مدد کرتا ہے اور طبیعت کے ساتھ ارتباط برقرار کرنے میں یک مختلف طریقا

لے جائیں۔ اگر مُمکِن ہو، ملاقات کو ب

خار کا فضای ساکت قدمزاری ہوا ہے ۔ ۱۵ دقیقه ہونے والا ہے ۔ ب بیرونی ہوں ۔ طاقت: ۔ کم

ر هر شخص اپنے نہیں نہیں کچھ بھی شریح کرتا ہے۔ گروہ 10 دقیقه کے لئے کامل سکوت میں سوا چلتی ہے ف

بھیں ساتھ چل جائیں — کوئی بات نہ بولا کریں، کوئی تلفن نہ ہوا کریں۔ میسینر ایک راحت ڈیرکتن (مضبوط ہونے) کی طرف چلائے گا۔ چل جائیں۔ 10 منٹ کے بعد، تھیار ہو جائیں۔ هر شخص: اس بات کو بھی آپ نہ دیکھا جو آپ نہ صحبت کرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ واپس چل جائیں۔

یہ کیونکہ کار کرتا ہے: حسی محیط پر مددگاری کا توجه — ذهن کا مکانیزم — گمانات و فکر کردن کو خاص طور پر کم کرتا ہے کیونکہ مغز اکسٹریور حسی جزئیات اور اندرونی روایت کو سامنے اور ملکی اندورفین کی ریز ریلیز بھی ہوتی ہے انتها BDNF نہیں سوچ سکتا۔ قدمزنے کرنے سے میں اشتراک کرنا اجتماعی ارتباط کو اشتراک دار تجربت کے ذریعے بناتا ہے، نہ کہ کہنے والے کی رنج کا اشتراک۔

جنگجوی اسپرینت
· 5 دقیقه
· کوئی بھی بیرونی فضای
· انرژی: ۔ بالا

تری بطور پُر ہمیشہ کے ساتھ رهایی کے بعد، سے بار ہمیشہ تند چلے: یہی تمام ہے. مسافت یا وقت کی کوئی حد نہیں ہے. صرف اس طرح چل جائے جیسے آپ کو ہو سکیں، تین بار.

۔ میں ٹھیکا ہتھا لیا کریں — پارکنگ ٹاپ، فیلد، یا گلی اگر بیرون کا کوئی گزار نہ ہو: تین ہے ایک سپرینتز: 'چلو، اپنے تمام طاقت سے بدلو جیسے میرا کہنا ہو جائے تا میں "رک" کا آپنی صدا کریں.' 15 ثانیے کا سپرینت. واپس چلائیں. تین بار تکرار کریں. تیسرے سپرینت کے بعد: کنیوں پر ہاں، سانس لئے، فیر پڑھیں، پھر قیام ہو اور احساس کو نگے بند کریں.

کچھ کا چلانے کا شدید و فوری عمل، دوپامین کی تحفّظ کا ایک موثر طریقے ہے جو موادوں کے ب میں (برین-دراو نئوروتروفیک فاکتور) BDNF، موجود ہے ایک کوتاہ اور شدید چلانی کے بعد ہن اضافے کا سیکل 20 دقیقه کے اندر قابل قیاس ہوتا ہے خاص طور پر جنگیوں کے لیے، جس طرح بدن اپنے کامل پتے پر کام کر رہا ہے، یہ اپنے چلنی کے زمانے میں ان کی چاہیوی چیز کو پورا کرتا ہے اور اسی طرح ہی ایک مشابه داخلی کیمیائی حالت تولید کرتا ہے

زمین ہونا (Barefoot) خالی پہن
· 5 دقیقه
· چمن یا طبیعی زمین
· طاقت: ۔ کم

کفپایں ختم کر کے چمن یا پوری طور پر زمین پر ایک ٹھیکا ٹھام لیا کے ۵ منٹ تک رہو. کامل سکوت رنگ لیا کے بعد ایک کلمے بگو.

اگر قابل دسترس ہو: کف پھنک دیا کارا ہو اور چمن یا زمین پر ایکٹھا ہوے ۴ دقیقه تک کوئی بات نہ کہیں۔ فاسیلیتر سچے طور پر: 'تمپریچر کو نگے دار ہو. تکسچر کو نگے دار ہو. زمین پر آپ کی وزن کو نگے دار ہوے' ۴ دقیقه کے بعد: ایک وں کلمے

کچھ علل ہیں کے زمین کا تماس (پریطبیقی زمین سے مستقیم پوستی تماس) نے سرور و التهابی نشان دار کنندگان پر مستند اثرات کو محفوظ کیا ہے، جس کا پورا ڈاکٹرنگ کلینیکل تحقیقات میں مشارکے ہیں چاہے یہ اصلی مکانیسم ہو یا اجبارا سکوت اور حسی درک میں دیا ہوا، اثر واقع میں

ہے۔ شہری پریشان کے لیے جو طبیعت سے باہر ہیں، یہ اغلب ایک نوین حسائی تجربہ ہوتی ہے۔

خارجہ فضای بیرونی · طاقت: � �دقیقه · کوئی ب 20-30 · ड़ै گروھی د زیادہ

دتے ہیں۔ چک این حین�گ 30-20 دقیقہ کے لیے ایک محاورہ کی ریت میں ساتھ میں د�د ��� سب ل�جلسہ �ی د ��� �وتا میں داوں

ایک درخواں جلسے کا اتکا نہیں کریں، بلکہ بار بیرون ملینے کی طرح کریں۔ ایک معاشرہ والی سرعت سے چلنے کی کوشش کریں جس سے آپ صحبت هم کر سکیں۔ فاسیلیتر ہمیشہ چلاتا ہوئا مقدمہ کا ریتوال شروع کرے گا۔ پروتکل کا مناقشه حال میں ہی ہو گا۔ ایک سکوت میں کچھ قدمنے سے پرانی ہونے پر ختم کریں۔ فیر بعد داخل ہو کر پانی پینے اور جلسے بند کریں۔

چرا یہ کام کرتا ہے : گھومتے ہوئے بات کرنا سماجی ارتباط میں ایک خفیف فیزیولوژیک فعال ہونے کی حالت پیدا کرتا ہے جو ان شرائط سے مطابق ہے جو انسانوں نے اپنے رازگاری کے لیے تکامل پیدا جیسے EMDR- کیا تھا - شکار، مهاجرت، ساتھ میں حرکت کرنا۔ دو جانبہی ریتمیک تحریک بھی پردازش کو فعال کرتا ہے جو سخت موضوعات کے عاطفی بار کا کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ کئی شرکت کنندگان گھومتے ہوئے چیزوں کو اشتراک قرار دیتے ہیں جو وہ نشستے ہوئے اشتراک نہیں دیتے تھے۔

سریع مرجع

تعریف:

ایک جامعہ ریسروی ہے جو افراد کو اعتیاد اور مہم اور ہارمنٹ (Recovery Kernel) ی کیرل ریک کرنے میں مدد کرنے کا مقصد رکھتا ہے. یہ ایک منظم اور حمایتی فراغت ہے جو افراد کو خودی ریسروی اور بھبود کی طرف لے جانا سیکھاتا ہے.

مہم قدمین:

1. **آگاھی اور قبول:** آپ کے اعتیاد کو سمجھنے اور اس کا قبول کرنے سے شروعات ہوتی ہے. یہ ایک شخصی سفر ہے، اور تمہیں پورا اطمینان حاصل کرنا چاہیے کہ آپ اس کی شروع کرنے کے لیے تیار ہیں.

2. **ھدف نئی زندگی:** ایک واضح اور مثبت ھدف قائم کریں جو آپ کو پچھلے اعتیاد سے بچاؤ گا. یہ آپ کی نوین زندگی کا مقصد ہوگا، جس میں سلامتی، خوشیا اور خودی کرنے کا معنے ہوگی.

3. **استراتژی ریسروی:** مختلف تکنیکھ اور روشوں کو استعمال کرتے ہوئے، جیسے:
   - ذھنیت و چشمان کی تغییر
   - خودی کرنے کے ابز (مثل نالوکسون)
   - مشاورے اور روانچینی
   - سمجھ اور ارتباط

4. **حمایت کا شبکہ:** ایک قوی حمایت کنندہ گروہ بنائیں جو آپ کو پوری پروسس میں مدد کرے گی. یہ دوستان، خاندان، یا حرفھی حمایتی گروپ (جیسے فندا ہلاین) کا شامل

فعالیت کو اتاق سے مطابقت دین

1. **کونسلنگ (مشاورے) غرفے:** یہ ایک امن اور محفوظ محیط ہے جہاں افراد اپنی مشاحرات، ترسیاں اور چالشات کے بارے میں باز طور پر بات کر سکتے ہیں. یہ انڈیوں کے لیے ایک آرامش بخش مکان ہے جہاں انہیں خود کو بہتر بنانے اور آگے بڑھنے میں مدد میلتی ہے.

2. **پریاپی کا غرفا (پریاپی مرکز):** اس غرفے میں پریاپی کے علاج اور مدیریت کے لیے تمام ضروری تجھیزات اور منابع موجود ہوتی ہیں. یہ انڈیوں کو خود کو کنترل کرنے، استراتژیں سیکھنے اور اپنی پریاپی کے ساتھ زندگی کے حوالے میں رہنے میں مدد کرتا ہے.

3. **شفائی کا غرفا (کلینیک/اسٹیشن):** یہ ایک حرفھی صحت محیط ہے جہاں طبی کاروں کا مشورے لیا جا سکتا ہے، آزمایش کئے جاتے ہیں اور علاج فراہم کیا جاتا ہے. اس غرفے میں مختلف صحت خدمات شامل ہو سکیں جو انڈیوں کو بہتر ہونے میں مدد

ہیں کرتی.

4. **تحقیق اور حمایت کا مرکز:** اس غرفہ میں منابع، کتابیاں، اور آنلاین پلتفرمز موجود ہوتی

انرژی کو حس کریاں اور آن کے حوالہ سے مناسب طریقہ چونیا

اگر اتاق این طور حس می‌شود...	**"ریک کیرل" میں آپ کے لیے ایک فعالیت پیش کرتا ہوں جو ریسرچ (Recovery Kernel) کا استعمال کرتا ہے، جو ایک جامعہ ریسرچ فاسیلیتی فریم ورک ہے:** **۱. خود کو سمجھنے کا سفر:** **- مرحلت ۱: خود کا ارزیابی** **- آپ کیا حس کرتے ہیں؟ آپ کی احساسات اور افکار کیا ہیں؟ یہ سفر آپ کو خود سمجھنے اور قبول کرنے میں مدد کرتا ہے.** **- مرحلت ۲: هدف تعیین کرنا** **- آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ آپ کی ریسرچ کا مقصد کیا ہے؟ واضح اهداف قائم کرنا آپ کو پڑھنے میں مدد کرتا ہے.** **- مرحلت ۳: استراتژی بنائیں** **- آپ کس طرح خود کو بہتر حال میں لے کا برنامہ بنائیں گے؟ یہ شامل میں مشاورہ، کرنگی، اور سمجھنی معاملوں کا استعمال ہوسکے.** **- مرحلت ۴: اقدام کرنا** **- آپ کے استراتژی کا اجرا کریں اور پڑھنے کے طول میں خود کو چالشوں سے نوازش کرنے کی کوشش کریں.** **- مرحلت ۵: انعکاس اور تنظیم** **- آپ کا سفر کیسا گیا؟ کیا آپ کے استراتژی کام کر رہے ہیں؟ یہ مرحلہ سیکھاں اور ضروری تنظیمات کی اجازت دیتا**
ہڈوں کا ہمیشہ گھر، گوشیوں پر دیکھتے ہوئے لوگوں کی حالت (Haddo ke hamishah ghar, goshiyon par dikhate hue logon ki halat)	# جیمز کا ہہہہہ **1. Jumping Jacks (چلنے والے ٹیپ)** آپ کو ایک نشاط سے شروع کرنا ہوگا، جو آپ کی دھدکان کو چالاک کرے گا: چلنے والے ٹیپ! 10 بار چلنا اور 10 بار ٹپنا. یہ ایک سادہ لیکن اثربخش تحریک ہے جو آپ کی جسم کو آمادہ کر دیتا ہے. **2. Name Toss (نام کا پھڑا)** اب تازہ ہونے والا ہمیشہ سرگرمی شروع ہو جاتا ہے! ایک نام لے اور اسے آئندہ 10 بار چلنے والے ٹیپ کے ساتھ پھر سے ہمیشہ دوسرے لوگوں کی طرف فڑا دیں. یہ نما اپنے دوستان یا آپ کی تیم کو شامل کر سکتا ہے، اور اس کا مقصد ہے کہ آپ سب کو ہمیشہ فعال اور مشارکت دار رہنے کا مطلب دیتا ہے. **3. Celebration Circuit (جشنوں کی مدد)** آپ کا ہمیشہ شروع ہونے والا تحریک آپ کو ایک مثبت و جشنی ذهنیت میں لے جاتا ہے. اب، ایک دورہ پوری ہونے کے بعد، سب لوگوں کو ایک دوسرے کو بھی ن مانا دیں. یہ میں سے ہم بھنڈا دیں اور اپنے جشنوں کا ج
تنس، اضطراب، اور هوای میں	تنفس هماهنگ → اسے بھول دیجئے → خفیف قدم چلائیں

زیادہ کورتیزول (Tans, idrab, aur hua mein ziada cortizol)	
جدید گروہ میں، لوگوں کو ایک دوسرے سے پوری طور پر نہیں جانا ہوتا ہے	دو حقیقت ایک ثریل (دو حقیقت، ایک هیجان) → کیا فرق ہے؟ → تلفن (Dū ḥaqīqah, īk tharīl - do truths, one thrill) → kya farq hai? → telfan (telephone)
انزوا کے مسائل مرکزی مقام پر ہیں۔	پارالل ورک → کامپلمنٹ لپ → بلایند نام واکھنا
افواج جو تفکر سے قبل کمانا پڑیں ہیں (Afaaj jo tafkar se pehli kamana pari hain)	لپ ریس → جنگجوی اسپرینٹ → پچ ہی چالنگ
دھدکاتی ہوئی آن کے لئے بات کرنا سیکھنے والے نگران لوگوں کے لیے (Dhadkati huwi aan ke liye baat karne waale nagran logon ke liye)	پاس کا چلے → ہم → آینہ کی تحرک
ہر کس کو خندنا چاہیے اور یہ بہت زیادہ سنگین ہوا ہے	خندھا یوگا (The Knot) → دست فشاری مسابقہ → ہنس (Khandaa Yogaa → dast fashari musabaqah → hans [The Knot])
پیش پیشی مغز (Prefrontal Cortex) کو ایک غلیظ جلسے کے بعد بیدار کرنا ضروری ہے	**زیپ زاپ زوپ: 30 دایرا (Zip Zap Zop: 30 Circles)** یہ ایک سرگرم کنندہ اور مفید بازی ہے جو آپ کو خود کا دھران و کنترل کرنا سیکھاتی ہے. اس کا نام "زیپ زاپ زوپ" ہے، جس میں آپ 30 دایرا (circles) تک پوری طرح کامل ہونے کی کوشش کرتے ہیں. **کیا ہوا؟** 1. آپ کو ایک کاغذ اور قلم یا انگور کا استعمال کرنا ہوگا. 2. آپ کے سامنے 30 دایرا لکھیں گے، پھر ان کو چھوڑ دیں گے. 3. ایک بار میں ایک دایرا پر تمرکز کرتے ہوئے، آپ اس کا "زیپ (Zip)" بنائیں گے - یہ یعنی کہ آپ اس کے اطراف چھوٹی خطوط لکھتے ہوئے اس کو محکم طور پر چیت کرتے ہیں. 4. "زاپ (Zap)" بناتیں گے - یہ یعنی کہ بعد، آپ دوسرے دایرا پر جاتے ہیں اور آپ اس کے اطراف چھوٹی خطوط لکھتے ہوئے اس کو بہت سریع طور پر چیت کرتے ہیں. 5. آپ 30 دایرا تک یہ دو گام (Zip & Zap) "زوپ" کا انتظام دیتے ہوئے، جو کہ آپ ہر دایرا پر چھوٹی خطوط کا ایک منظم (Zop) طرح لک پھر،
ان جماعت کو پورا ہونے والے تجاویز کا واقعیک حس آنا چاہیے (In jamaat ko puri hone wale tajawez ka haqeeqi hisa ana chahiye.)	# دیوار تک د → سرد پانی چلنے کا چالش → شخصی بهترین ## سرد پانی چلنے کا چالش: 1. ایک سرد و خنک پانی میں خفیف ٹریکنگ کے ساتھ شروع کریں، جو آپ کے بدنش کے لئے تحمل کردنی ہو. 2. 5-10 دقیقے تک اس حالت میں رہیں اور آپ کی تنش و استقامت کو چلائے جانا. 3. یہ ایک شروعی ہے جو آپ کے بدنش کو چالش دیتا ہے اور آپ کی بازی کے لیے آمادگی میں لایتا ہے.

	## د دیوار تک: 1. ایک مشخص دیوار یا مانع کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے چالشپراکت کرتا ہو. 2. اس دیوار کو پورا کرنے کا صممانا کریں، شاید ایک بار میں یا کچھ قدموں میں. 3. ہر گام پر، آپ کی تنش و استقامت کو چلائے جانا اور آپ کی پیشرفت کو نئی دفتان دیں. 4. یاد رکھنا ہے، آپ کا ہدف سمجھا اور قابل دسترس ہونا ہے. ## شخصی بھترین: 1. ہر بار کے بعد، آپ کی پیشرفت پر دقت کریں اور آپ کی شخصی رکوردز کو بہتر بنانے کا صممانا کریں. 2. ربیا ہے، جس میں آپ اپنے بدنش اور ذھن کے حدود کو ہے، ایک مستمر میں ہمیشہ بڑھاتے جا سکیں. 3. ہر چالش ک
آپ کے پاس بیرونی فضای ہے اور ھا مہینے ہے	گروہ کا رن یا چُپ ہوا قدمزن - جلسے کو پوری طور پر بیرون منتقل کریں **چار چلانے:** 1. **ایک سہولو و سہاڑا محفل منظم کریں:** ایک پارک، باغ یا کوئی دوسر سرسبز علاقے انتخاب کریں جہاں آپ کا گروہ مل سکتا ہے. 2. **آسان ہونا سمجھیں:** ہمیشہ اہم ہے کہ پڑھے یا چلنا آسانی سے قابل ہو، تاکہ تمام اعضائوں کو شامل کرنا ممکن ہو سکے. 3. **حریم خصوصی اور محفوظی کا احترام کریں:** جلسے کے دوران، افراد کی حریم خصوصی اور محفوظی کو حفظ کریں۔ کسی بھی شخص کا نام یا تفصیلات بدون اس کے اجازت کے بدون اشارہ نکنیں. 4. **بیرونی محیط کو آپ کی طاقت اور مضبوط ہونا پر تمرکز کریں:** مضبوطی پر فکر کرتے ہوئے، سمجھا کہ آپ کا ہدف شفاء اور حمایت ہے.
فقط ۵ دقیقه کا وقت دست رس ہے، اس لیے مراحل تک محدود رہیں	ٹھرک دہیں (2 دقیقه) یا خنده یوگا (1 دقیقه) یا سانس دے ساتھ ہونے (3 دقیقه)
اولی میں ملاقات - کوئی بھی فرمت کو نہیں جانتا ہے	نام ٹاس (ایک دوسر کا سیکھنا) → 2. ہمیشہ ہونے والا (زمین پر پڑا) → 3. ۱. قصے کا اعظم مضمون (مفرح)

 # طلایی قاعده ملاقات فعالیتے کا

**** هر جلسے کا هدف افراد کو توانا دینا ہے تا انهیں خودی و دوسرے کی حمایت کرنے میں مدد میلے****

1. احترام و پذیرش: هر فرد کا مرحبا کیا جائے، بدون کوئی قضاوت یا پیش فرض افکھ.
2. آسانی اور انکشاف: فعالیتوں کو آنی و قابل فهم بنائیں، جو افراد کو خودی تجربات کو اشتراک گذا سکنے میں مدد کرے.
3. سرگرمی اور مشارکت: تعامل اور نشاط شامل کرنا تا هر کس کو شمائل کرنا اسٹیو بنا جائے.
4. خصوصی و محرمانگی: افراد کی خصوصیت اور محرمانگی کو محفوظ رکھنے کا اطمینان دینا، آگے چلنا میں اعتماد بنائیں.
5. پشوار اور مثبت نگر: هر جلسے کا فائدے برسر سب سے واضح ہو، مثبت تجربات پر تمرکز کرتے ہوئے.

فعالیت کا مقصد نہیں ہے، بلکے وہ نوروشیمیک حالت جو اس سے پیدا ہوتی ہے، وہ مقصد ہے ایک

پروتکل 10 (دوپامین آرکیٹیکچر) کا بحث ہے جنگجوی جو گھر کے چھوٹے کو دور سے دھکھاتا ہے اور ف کرتا ہے، وہ دوپامین کو تجربی طور پر، نہ صرف فکری طور پر سمجھے گا، جیسے وہ ایک وہی جو بس نشستے رہتا ہے اور اس کے بارے میں پڑھتا ہے ایک جنگجوی جو گروہ کے ساتھ 3 دقیقہ تک ر پروتکل 16 (انزوا) کا بحث کرتا ہے، وہ اپنے عصبی نظام کو پروتکل ہگاڑی غنتی کرتا ہے اور ف کا استعمال ہمیشہ آسان (Kernel) کی تفصیل میں شناختا ہوگا آنے والے زمانے میں، ایک کرنل نہیں ہوتا، خاص طور پر جو افراد کو اندرونی تعافا کے لیے مدار دیتا ہے لیکن، یہ ایک سمجھا پڑنے والا طریقا ہے جو آپ کو یہ سیکھایا کہ کیسے ہماری اور حمایت کے لیے ایک محکم بنیاد بنائی جائے:

رھایی کرنل کا چاراکتری:

1. **آگاھی و تعارف:** آپ کو پہلے اپنے خود کو اور دوسروں کو تعافا کے لیے ہماری مختلف اشکال کے بارے میں آگاہ کرنا چاہیے یہ شامل ہے، لکین محدود نہیں ہے: اعتیاد، روانی صحت کے اختلالات، اور جسمی بیماریوں کے تعافے کے لیے استراتژیوں میں سے ہماری کا معاملے

2. **محکم بنیاد:** رھایی کرنل کو ایک محکم بنیاد کے طور پر بنائی جائے جو افراد کو خود کو سامنے لانا اور تعافا کے لیے ضروری قدموں کو اتخاذ کرنا سیکھایا کرے یہ بنیاد شامل ہے:
   - **خود-آگاھی:** آپ کے اعتیاد، پچھلے تجارب، اور آپ کی شخصی قواں اور ضعفوں کا انعکاس
   - **اری:** واضح اور قابل دسترس اھداف کا تعیین کرنا جو تعافا کے لیے پڑھتا ہے ر ھدف ن
   - **حم

ھر فعالیت اس لیبرری کا انتخاب ہے کیونکے یہ ایک مستند شدے حالت تولید کرتی ہے - دوپامین، وگال تن. یہ فعالیت پروتکل کو بدن ، BDNF، اکسیتوسین، جی بی ای فعال سازی، کورتیزول کمی سے پڑھاتا ہے قبل کے پروتکل اُسے ذھن سے پڑھاے جب دونوں چیزوں کو ایک سامنے جلسے میں ہوتا ہے، تو سیکھنے کا تجربہ محفوظ ہوتا ہے.